



ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

Free Online Magazine

ฉบับที่ ๐๔๗
๒๕๖๓.ค. ๕๑

ธรรมะสำหรับคนยุคใหม่ ที่อยู่ใกล้แค่เอื้อม

<http://dungtrin.com/dharmaathand/>

ธรรมะจากพระผู้รู้

ธรรมะมีมากมายเหลือเกิน
คิดว่าคงไม่สามารถเรียนได้ทั้งหมด
อย่างนี้ เราควรเรียนเรื่องใดเป็นหลัก

หน้า ๙

รู้เฉพาะตน

มีคนรักจะขวางทางไปนิพพานไหม
แล้วโยคะเหมือนหรือต่างกันแค่ไหน
เมื่อเทียบกับการเจริญสติ

หน้า ๑๕

ได้อาริหมอดู

มาฟังหมอดูพิรเล่าถึงเรื่องราว
ของคนที่มีชีวิตเปลี่ยนแปลงไป
หลังจากได้อ่าน ได้อาริหมอดู

หน้า ๓๑

ธรรมะจากพระผู้รู้	๙
รู้เฉพาะตน	๑๕
▶ มีคนรักจะขวางทางไปนิพพานไหม	
▶ โยคะกับการเจริญสติ	
ชวน่ากลุ้ม	๒๖
ได้อาริหมอดู	๓๑
กวีธรรม	๓๔
▶ ดอกสร้อยร้อยผกา [▶ ดอกพุทธรักษา ▶ ดอกคำฝอย]	
คำคมชวนคิด	๓๖
สัพเพหะระธรรม	๓๘
▶ ใส่ใจและอดทน	
ธรรมะจากคนสู้กิเลส	๔๑
▶ สมบัติสอนธรรม	
ของฝากจากหมอ	๔๔
▶ จัดฟันแพ่ซัน	
แง่คิดจากหนัง	๔๗
▶ Kung Fu Panda -- คัมภีร์หมิแพนด้า	
เรื่องสั้นอิงธรรมะ	๕๔
▶ เมื่อยายแม่ดพบมหาปืด (๒)	
นวนิยายอิงธรรมะ	๖๕
▶ รัก พ.ศ. ๑๐๐	
ธรรมะปฏิบัติ	๗๕
▶ ก้าวเล็กๆ แห่งการเริ่มต้น	

ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

ที่ปรึกษาและผู้จุดประกาย: ศรินย์ ไมตรีเวช

หัวหน้านำบรรณาธิการ

จากใจบ.ก.ใกล้ตัว: อลิสา ฉัตรานนท์
 ธรรมะจากพระผู้รู้: อนัญญา เรืองมา
 เตรียมเสบียงไว้เลี้ยงตัว: อนัญญา เรืองมา
 เขียนคนให้เป็นเทวดา: อนัญญา เรืองมา
 ได้อาริหมอดู: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

กวีธรรม: ศิราภรณ์ อภิรัฐ
 คำคมชวนคิด: ศิราภรณ์ อภิรัฐ
 สัพเพหะระธรรม: ชนินทร์ อารีหนู

ธรรมะจากคนสู้กิเลส: พรราวพรรณราย
 มัลลิกะมาสย์ ทองเลี่ยมนาค

ของฝากจากหมอ: พริ้ม ท้วงศ์

แง่คิดจากหนัง: เกสรา เดิมสินวานิช

นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ: สุปราณี วง

เทียหวัด: เกสรา เดิมสินวานิช

ธรรมะปฏิบัติ: ชนินทร์ อารีหนู

ธรรมะกับโลฟโต้ดส์: ศดานันท์ จารุพูนผล

กองบรรณาธิการ: กนกเรขา กฤษฏารักษ์

กานต์พัทธ์ รัชพันธุ์ • จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

ชนินทร์ อารีหนู • ณัฐชญา บุญมานันท์

ณัฐธิดา ปันthanต • ณัฐพร สกฤตย์ศักดิ์

ปรียาภรณ์ เจริญบุตร • ปิยะมณฑล ไซติกเสถียร

พรราวพรรณราย มัลลิกะมาสย์ ทองเลี่ยมนาค

พรหมเนตร สมรักษ์ • พิจิตรา ไตรวิชัย

พิทา จารุพูนผล • พริยสภ์ อุบลวัตร

มยุรฉัตร พงษ์ผาตินันท์ • เมธี ตั้งตรงจิตร

เยาวลักษณ์ เกิดปราโมทย์ • วรางคณา บุตรดี

วิมล ถาวรวิภาส • วิมุตติยา นิवादิงบกษ

ศดานันท์ จารุพูนผล • ศศิธร ศิวะนันท์ทากรณ์

ศิราภรณ์ อภิรัฐ • สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

สารินี สาณะเสน • สิทธินันท์ ชนะรัตน์

สุปราณี วง • อนัญญอร ยิ่งชล

อนัญญา เรืองมา • อมรา ตั้งปริบูรณ์รัตน์

อัจฉนา ผลานวัตร

ฝ่ายรวบรวมบทความ: สิทธินันท์ ชนะรัตน์

ฝ่ายสื่อเสียงอ่านนิตยสาร: อนุสรณ์ ตรีโสภา

ฝ่ายสื่อเว็บไซต์: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

ไพสิณ ลายสนธิ์เสรีกุล • กฤษฏ์ อักษรวงศ์

ฝ่ายสื่อ Word: พริยสภ์ อุบลวัตร

ฝ่ายสื่อ PDF: บุญศักดิ์ อีรวงศ์กิจ

เกียรติภูมิ จารุเสน • จรรยาณี วิสุทธิกุลพาณิชย์

โยธิน มรกตอมพร • วรณรักษ์ ปัญจขวพร

ฝ่ายระบบ Send mail: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

และทีมงานอาสาท่านอื่นๆ อีกจำนวนมาก

ท่านสามารถรับนิตยสารฉบับนี้ได้
 ในรูปแบบ เสียงอ่าน • Word

สวัสดี และแฮปปี้เบิร์ธเดย์ (ทูมิ) ค่ะ :)

ขึ้นต้นมาก็ประกาศวันสำคัญของตัว รวากับจะมาทวงของขวัญกันกลาย ๆ เสียแล้ว... ;)

ใช่แล้วค่ะ ช่วงที่ผ่านมา เป็นช่วง ‘วันเกิด’ ของกลางชลเองค่ะ

วันหนึ่งวัน ที่มีประจำตัวกันทุกคน แต่แต่ละคน ไม่ได้ให้ความสำคัญเท่า ๆ กัน

แม้โดยส่วนตัวจะไม่ได้รู้สึกพิเศษกับวันเกิดอะไรมากมาย

แต่ในวันที่รู้สึกว่ามีคนนึกถึง ได้อ่านคำอวยพรจากคนโน้นคนนั้นก็เพลินดีเหมือนกันค่ะ

ข้อความสั้นถูกส่งผ่านมือถือมาตั้งแต่เชิมนาคาเลยเวลาเที่ยงคืนมาหน่อยเดียว

นัยวยังมาถึงเร็ว ก็ยิ่งแสดงถึงความตั้งใจในการส่งความปรารถนาดีมากขึ้นเท่านั้น

แล้วรุ่งเช้า ก็ตามมาด้วยคำอวยพรต่าง ๆ ที่ผลัดทยอยกันเข้ามาเรื่อย ๆ ตั้งแต่เช้าจรดค่ำ

ทั้งพี่ ๆ น้อง ๆ ที่เจอกันประจำ ทั้งเพื่อนที่โทรมาจากต่างประเทศ ทั้งก๊ีกเก่าสมัยผูกคอของ :)

ตกบ่าย ยังมีคนใจดีจัดเค้กสเวนเซนส่งมาเซอร์ไพรส์ถึงโต๊ะทำงาน

แถมมือเย็นก่อนกลับบ้าน ยังมีคนใจดีพาไปเลี้ยงมือใหญ่ให้อีกมือหนึ่งปิดท้ายด้วย...

...แล้วอีกหนึ่งวันก็ผ่านไป

เหมือนอีก ๓๖๔ วันของปีก็ที่ผ่านมาผ่านไปเหมือนหนังจบฉากแบบนี้ ไม่ต่างกัน...

แม้จะไม่แนใจนักว่ ทำไมการเกิดจึงเป็นเรื่งน่าดีใจขนาดที่ต้งฉลองกันทุกปี

แต่ด้วความเป็นสัตว์สังคยอย่างมนุษย์โลก

และด้วค่านิยมที่ฝักรากกันมายาวนาน ก็รวกับว่

ถึงวันเกิด คนเรตต้องถูกระลึกถึง จำได้ และได้รับการยืนยันจากคนรอบข้าง

ด้วคำอวยพร ว่ใครต่อใครยังเห็นความสำคัญของเรา

สิ่งมีชีวิตชนิดเดียวในโลกที่ใช้ปฏิทิน

และสร้างค่าให้ความสำคัญกับวันต่าง ๆ ก็เห็นทีจะมีแต่มนุษย์นี้แหละนะค่ะ

จะเป็นหมา เป็นแมว หรือลิงชิมแปนซี ต่อให้เป็นพันธุ์ลาดแคไหน
มันก็คงไม่ได้รับรู้ด้วยว่าวันนี้วันอะไร เกิดวันไหน จะไปส่งยิ้มอวยพรให้เพื่อนทำไหนดี

ที่จริงความสำคัญของสรรพสิ่งเกิดขึ้น

ก็เพราะการ ให้ค่า นี่เอง

ที่ “ไม่มี” ก็เลยเหมือน “มี” ขึ้นมาเป็นตัวเป็นตน

เมื่อวันเกิดถูกตีค่าให้มีความสำคัญ แล้วกลับถูก “ลืม” หลายคนเลยพลอยรู้สึกด้อยค่า
ยิ่งถ้ารู้สึกรักใคร่มาก เจ้าตัวก็จะยิ่งคาดหวังการ “จำได้” จากคนนั้นมากเป็นพิเศษ
อย่างคุกกี้บางคุ้ ถ้าแพนจำวันเกิดตัวเองไม่ได้นี่ เป็นงอน เป็นน้อยใจ กันได้จริง ๆ

เคยเปิดไปอ่านกระทู้ในพันทิป เห็นผ่าน ๆ ตาก็ไม่น้อยครั้งนะคะกับกระทู้ประเภท
“วันนี้วันเกิดเรา เฮงจัง ไม่มีใครอวยพรเลย ช่วยอวยพรหน่อยซิ...”

แล้วก็มีคนมาช่วยอวยพรกันเต็มกระทู้ และดูเหมือนเจ้าของกระทู้ก็จะรู้สึกดีขึ้น

ราวกับวันนั้นเป็นวันที่เจ้าตัวยากจะบอกใครต่อใครว่า

“มีใครเห็นฉันไหม... ฉันอยู่ตรงนี้....”

เฮ้... ฉัน.....

ฉันอยู่ตรงนี้

.....

...

บางคนอาจได้รับคำอวยพรมากมาย แต่กลับไม่ได้จากคนที่คาดหวังที่สุด
เจ้าตัวก็อาจรู้สึกเหงาหงอยเศร้าสร้อยพลอยแพบได้ไม่น้อยไปกว่ากัน

ที่จริงไม่ใช่เฉพาะเรื่องวันเกิดหรอกนะคะ ยังมีอีกหลาย ๆ เรื่องในชีวิต

เพื่อนสนิทไม่สนใจฟังเรื่องราวของเรา เจ้านายไม่เคยเห็นผลงาน

แต่งตัวงาม ๆ ไม่มีคนมอง ฯลฯ - ตัวตนก็เหี่ยว เเฉา เหงา หงอย ลงไป

เพื่อนกระตือรือร้นอยากให้เราเล่าเรื่องราวของเราให้ฟัง เจ้านายตบรางวัลให้

เดินไปไหนก็มีแต่คนชมว่าวันนี้หล่อจึ้งสวยจึ้ง ฯลฯ - ตัวตนก็ลำพอง ฟองฟู ขึ้นมา

อย่าว่าแต่คนเลยคะ หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชโช ท่านเคยเล่าให้ฟังว่า
แม้แต่หมามันยังเป็นเลยคะ :)

อย่าง “ไอ้เหลืง” สุนัขประจำวัดของท่านนี่แหละคะ
แรก ๆ ใครผ่านไปผ่านมา ก็แะเวียนเรียกขานชื่อมันด้วยความเอ็นดู “ไอ้เหลืง...”
แล้วก็เข้าไปลูบหัว เกาคาง เล่นด้วย มันก็เชิดคางคอต้งกับคนโน้นคนนี้ด้วยความภูมิใจ
พักหลัง ๆ คนเริ่มเยอะ คนโน้นคนนี้เดินผ่านกันขวักไขว่โดยไม่มีใครสนใจมัน
ซะเงื่อรอคอต้ง ก็ไม่มีใครมองเห็น “ไอ้เหลืง” ตัวนี้ในสายตาสักคน
มันก็ชักจะเริ่มเหี่ยว ๆ แล้วก็เดินหงอย ๆ แทบจะพลอยไม่มาเดินเล่นแถวนี้ไปอีกเลย

เราสุขบ้าง ทุกข์บ้าง ก็เพราะเรื่องของ “ตัวตน” กันอยู่ตลอดเวลา

บางคนก็ว่า มันก็เป็นเรื่องธรรมดาของมนุษย์
นักจิตวิทยาฝรั่งเขาก็คิดค้นทฤษฎีมาให้เป็นโมเดลอยู่แล้วว่า
คนเราพอมีปัจจัยสี่แล้ว ชีวิตมีความปลอดภัยแล้ว ก็ย่อมเขิบไปต้องการการเป็นที่ยอมรับ
ได้รับการนับถือยกย่องจากคนอื่น ก่อนจะไปถึงขั้นสูงสุดคือ การได้ย้อนกลับมาค้นพบตัวเอง
ความมหัศจรรย์อยู่ตรงนี้ละคะ หลวงพ่อท่านเคยพูดให้ฟังว่า

“พวกนักปรัชญา นักจิตวิทยาอะไรก็พูดนะ เรื่องการค้นพบตัวเอง
เขาว่าถ้าไปจนกระทั่งค้นพบตัวเองได้ละก็วิเศษที่สุดแล้ว ดีที่สุดแล้ว
แต่ที่ของฝรั่งมันค้นพบตัวเอง มันพบ “ตัวเอง” จริง ๆ

ของศาสนาพุทธสอนจนเราพบว่า

“ไม่มีตัวเอง”

มันไปอีกชั้นหนึ่งนะ

ตราบไต่ที่ยังมีตัวเองอยู่ ก็ยังทุกข์บ้างสุขบ้างไปเรื่อย ๆ
ถ้าใจมันแจ้ง ใจมันเข้าใจความจริง ใจว่าง มันจะไม่ทุกข์แล้ว

สิ่งที่เรียกว่าตัวเรา เป็นแค่ภาพลวงตา

เราไปสร้างความเป็นตัวตนขึ้นมา แล้วเราก็ไปทุกข์เพราะความเป็นตัวตนนั้น ๆ

ถ้าเราสลัดความเป็นตัวตนทิ้งไปได้ เราก็จะไม่มีความทุกข์”

การไม่มีตัวเอง หรือการไม่มีตัวตนในความหมายของพุทธ
จึงไม่ได้หมายถึงตัวตนอันเป็นกายเนื้อที่ก่อปรด้วยเนื้อหนัง และอาการทั้งสามสิบสอง
แต่เป็น “ตัวตน” ที่ถูกสร้างขึ้นมาจากความคิด ที่เราหลงยึด หลงสำคัญมั่นหมาย

หลวงพ่อบอกว่า คนเราในโลกนี้ลืมตัวเองกันทั้งวันทั้งคืน
เรารู้สิ่งต่าง ๆ มากมายกายกอง รู้เรื่องราวที่เราคิด
รู้เรื่องราวที่เราจินตนาการไปได้ไกลแสนไกล
แต่เรากลับไม่รู้สึกรู้สีกตัว คือเราลืมกายลืมนใจของตัวเอง

**“เมื่อไหร่ที่เราลืมกาย เมื่อไหร่ที่เราลืมใจ เราก็จะหลงไปอยู่ในโลกของความคิด
เมื่อเราหลงไปอยู่ในโลกของความคิด ความเป็นตัวตนก็จะเกิดขึ้น”**

แปลว่าให้เราหยุดคิดอย่างนั้นหรือ?
หรือให้แก้ลำด้วยการบอกตัวเองย้ำ ๆ ซ้ำ ๆ ว่า นี่ไม่ใช่ตัวเรา นี่ไม่ใช่ของเรา จันหรือ?
หรือเปลี่ยนไอคอนหน้าจอคอมพิวเตอร์เสียใหม่ด้วยเสียเลยน่าจะดี
ให้ My Document เป็น Nobody’s Document
ให้ My Computer เป็น Nobody’s Computer? :)

ความคิดอาจช่วยให้จิตใจเราสงบลงได้ชั่วคราวจากทุกข์เฉพาะหน้า
แต่จะไม่สามารถกำจัดรากเหง้าความมีตัวตนที่แท้จริงของเราได้เลย

ง่ายกว่านั้น และได้ผลกว่านั้นคือ **หมั่นรู้สึกกาย รู้สึกใจ** อันเป็น “ของจริง” ให้ได้บ่อย ๆ
ให้ตื่นขึ้นมาจากโลกของความฝัน โลกของความคิด
อะไรเกิดขึ้นในกาย ในใจ ก็ให้มันติดตามรู้
วันหนึ่งก็จะเห็นว่า ความรู้สึกสุขทุกข์ และอารมณ์ต่าง ๆ เป็นเพียงสิ่งที่ถูกรู้ ไม่ใช่ตัวเรา
มันทำงานของมันเองตามเหตุปัจจัยที่ทำให้มันเกิดขึ้นเป็นคราว ๆ ไปเท่านั้น
ถึงวันหนึ่ง ก็จะสามารถวางความยึดถือว่ากายนี้ จิตนี้ เป็นของเราลงได้อย่างแท้จริง

แต่วันเกิดอย่างนี้ ใครจะไปตัดเค้กเป่าเทียนที่ไหน ก็ไม่ใช่เรื่องเสียหายนะคะ :)

แม้วันเกิดจะไม่ได้สลักสำคัญอะไร
แต่อย่างน้อย ก็เป็นหลักกิโลให้เราได้หยุดดูข้างทาง

ว่าที่ใช้ชีวิตกันอย่างลืมนวันลืมนคืนอยู่ทุกวันนี้

ตอนนี้เวลาในชีวิตเราเหลือน้อยลงเท่าไรแล้ว

วิธีใช้ชีวิตที่ผ่านมา ทำให้เราใกล้หรือไกลออกจากเป้าหมายของเราเพียงใด

คุณดังตฤณเคยบอกไว้ว่า “**ให้กลัวการเกิด อย่างกลัวการตาย**”

สังสารวัฏยังอีกยาวไกล ความตายไม่ใช่จุดสิ้นสุด

และการเกิดใหม่ไม่รู้จัก ก็ไม่มีอะไรประกันความปลอดภัยอย่างแท้จริงได้เลย

คำอวยพรจากคนรอบตัว ก็คงเป็นได้แต่เพียงกำลังใจเท่านั้น

หากแต่ผู้ที่ตั้งมั่นอยู่ในเส้นทางแห่งพุทธที่แท้ ย่อมมีพรอันประเสริฐในตนอยู่แล้วทุก ๆ วัน

ไม่ว่าคุณผู้อ่านจะเกิดวันไหน เดือนไหนก็ตาม สุดท้ายนี้ ก็ขออนุญาต

สุขสันต์วันเกิด (เป็นมนุษย์ ผู้พบพุทธศาสนา) แต่ทุก ๆ คนนะค่ะ :)



เรื่องน่าสนใจประจำฉบับ

“ของฝากจากหมอ” ฉบับนี้อาจทำให้วัยรุ่นที่นิยมจัดฟันแพ้น้องต้องหนาว ๆ ร้อน ๆ กันทีเดียวค่ะ เพราะคุณหมอ *kate* ได้หยิบเอาเรื่อง **จัดฟันแพ้น้อง** มาเล่าให้เราฟังกับอีกด้านที่ชวนตระหนก แถมพกเอาธรรมะมาสอนเสียด้วย เลยพลอยได้ช่วยคนไข้ จัดทั้งฟัน จัดทั้งใจ เลยทีเดียวค่ะ :)

“นิยายอิงธรรมะ” เรื่อง **รัก พ.ศ. ๑๐๐** ของคุณวิลาศินี

ตอนแรกในฉบับที่แล้ว คงทำให้หลายคนรอลุ้นตอนต่อไปกันแล้วนะคะว่า

เหตุการณ์ในประวัติศาสตร์การสังคายนาพระไตรปิฎกครั้งที่ ๒ จะเป็นอย่างไร

หนุ่มสาวที่มาพบรักกันอย่างไม่ธรรมดา แท้จริงแล้วเขาและเธอเป็นใคร

เรื่องราวจะสนุกสนานเข้มข้นแค่ไหน ไปอ่านกันต่อใน **รัก พ.ศ. ๑๐๐ (ตอน ๒)** เลยค่ะ

“แง่คิดจากหนัง” ฉบับนี้ ชวนไปดูหนังที่กำลังอินเทรนด์

กับ **Kung Fu Panda — คัมภีร์หมีแพนด้า**

เจ้าหมีแพนด้าใส่กางเกงรำหมัดกังฟู จะน่าเอ็นดูพร้อมกับให้แง่คิดได้แค่ไหน

ที่สุดของเคล็ดวิชายอดคัมภีร์คืออะไร ติดตาม *คุณชลนิล* ไปดูพร้อม ๆ กันเลยค่ะ

หลายคนคงเคยได้ยินมาบ้างแล้วว่า

การได้เกิดเป็นมนุษย์ พบพุทธศาสนานั้น เป็นโอกาสที่หาได้ยากแค่ไหน

เมื่อได้โอกาสนั้นมาแล้ว ไม่ใช่ให้คุ้มค่า กันว่าเสียที่ที่เกิดมาในสังสารวัฏช่วงนาทิทอง

“สัพเพพระธรรม” ฉบับนี้ ถ้าไม่ได้เซียร์คงเสียตายแน่ กับเรื่อง **ใส่ใจและอดทน**

โดยคุณ **มนสิการ** ใครท้อ ๆ แท้ ๆ รับรองอ่านแล้วได้อารมณ์ฮึดสู้ขึ้นแน่นอนค่ะ :)

ข่าวสารและกิจกรรมที่น่าสนใจ

ผ่านกันไปแล้วนะค่ะ กับงานแถลงข่าวเปิดตัวหนังสือ **“รักแท้มีจริง”**

ผลงานเล่มล่าสุดของ **คุณดั่งตฤณ** และผลงานเล่มแรกของ **สำนักพิมพ์ชาวฟ้า**

คงไม่มีงานแถลงข่าวที่ไหนในโลกอีกแล้วนะค่ะนี้

ที่ผู้เขียนนั่งแถลงข่าวตั้งแต่บ่ายสอง และพูดคุยกะแจกลายเซ็นให้คนสุดท้ายถึงตีหนึ่ง

อดทนไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากันทั้งคนเขียนและแฟนคลับเลยนะค่ะนี้ :)

หลายคนบ่นว่า ไม่มีโอกาสได้ (โตดงาน/โตดเรียน) ไปร่วมงานด้วย

ใครอยากเห็นบรรยากาศ ทั้งภาพเบื้องหน้า และภาพเบื้องหลังการเตรียมงาน

ไปติดตามกันที่กระชั้นนี้ได้เลยนะค่ะ หลายหน้าหน่อย แต่ได้ดูภาพกันจุใจเลยคะ

<http://larndham.net/index.php?showtopic=32322&st=0>

ส่วนถ้าใครอยากดูเป็นวิดีโอ อยากฟังว่าคุณดั่งตฤณ และแขกรับเชิญที่มาร่วมสนทนา

เขาพูดคุยกะไรกันบ้าง **คุณยอด** ตากล้องฝีมือดีก็ได้อัพโหลดไว้ให้ที่ยูทูปแล้วคะ

เพียงเข้าไปที่ <http://www.youtube.com> แล้วค้นหาด้วยคำว่า **“รักแท้มีจริง”**

ก็สามารถร่วมรับรู้บรรยากาศของวันนั้นด้วยกันอีกครั้งได้แล้วคะ

ฉบับนี้คงต้องลากันไปก่อน แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้านะคะ

สวัสดีค่ะ :)

กลางชล

สารบัญ ↩

ถาม: ธรรมะขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามีมากมายเหลือเกิน
คิดว่าคงไม่สามารถเรียนได้ทั้งหมดที่ทรงสอนไว้ ถ้าเป็นเช่นนี้
เราควรเรียนเรื่องใดเป็นหลัก

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงจำแนกแจกธรรมไว้กว้างขวางมาก
ดังที่กล่าวกันว่ามีมากถึง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้น
เกินวิสัยที่ผู้ใดจะเรียนรู้ให้ทั่วถึงได้

แม้เราจะไม่สามารถเรียนธรรมทั้งหมดที่ทรงสอนไว้
แต่เราก็สามารถเข้าใจทั่วถึงหลักธรรมที่ทรงสอน
ด้วยการเข้าใจอริยสัจจ์เพียงเรื่องเดียว
เนื่องจากทรงสรุปไว้ว่า ธรรมทั้งปวงที่ทรงแสดงไว้ สามารถรวมลงได้ในอริยสัจจ์
เหมือนรอยเท้าของสัตว์ทั้งปวง รวมลงได้ในรอยเท้าช้าง
(ในยุคของพระองค์ไม่มีไดโนเสาร์)

เพราะเพื่อให้มนุษย์และเทวดาเข้าใจอริยสัจจ์
พระผู้มีพระภาคได้ทรงจำแนกแจกธรรมไว้มากมาย
เพื่ออนุโลมตามจริตนิสัย และวาสนาบารมีของเวไนยชนซึ่งแตกต่างกัน
ถ้าเราจะสังเกตการสอนของพระองค์
เราจะพบเนืองๆ ว่า ทรงสอนแต่ละคนให้ปฏิบัติธรรมเพียงอย่างหนึ่งอย่างใด
ก็เพียงพอที่ผู้นั้นจะนำไปปฏิบัติเพื่อความรู้แจ้งแทงตลอดในอริยสัจจ์ได้
สิ่งที่เราน่าจะพิจารณาก็คือ
สิ่งใดเป็น “ตัวร่วม” หรือ “ข้อปฏิบัติหลัก”
ในธรรมทั้งปวงที่ทรงแสดงไว้ต่างๆ กันนั้น

ที่ทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจอริยสัจอันเดียวกันได้
ในความเข้าใจของผมแล้ว ตัวร่วมนั้นคือ “การเจริญสติที่ถูกต้อง”

แม้พระพุทธองค์เอง ก็ทรงเคยสอนให้เจริญสติอบรมจิตของตนเพียงอย่างเดียว
แทนการปฏิบัติทั้งหมดในพระพุทธศาสนามาแล้ว
คือครั้งนั้น มีพระรูปหนึ่ง ท่านอึดอัดกับการปฏิบัติธรรม
ซึ่งมีทั้งข้อห้ามและข้อกำหนดมากมาย
ท่านได้เข้าไปทูลลาสิกขา (ขอสึก) เพราะรู้สึกที่ท่านทำไม่ไหว
แต่เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสถามว่า ถ้าให้ปฏิบัติธรรมข้อเดียว จะทำได้ไหม
ท่านรับว่าถ้ามีเพียงข้อเดียว ท่านทำได้
พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้ท่านมีสติรักษาจิตของท่านไว้อย่างเดียว
และไม่นานท่านก็บรรลุพระอรหัตตผล

ทั้งนี้เพราะการเจริญสติ คือหัวใจของการเดินมรรค
เป็นทางสายเอก สายเดียว ที่จะนำไปสู่ความรู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ
และนำไปสู่ความบริสุทธิ์หลุดพ้นจากเครื่องข้องทั้งปวง

เมื่อเจริญสติอยู่ ทุกข์ปรากฏท่านก็รู้
เหตุแห่งทุกข์ท่านก็รู้ ความดับทุกข์ท่านก็รู้
ศีลของท่านก็เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ เพราะจิตไม่ถูกกิเลสหลอกให้ทำชั่ว
สมาธิก็เป็นอัตโนมัติ เพราะจิตตั้งมั่นเนื่องจากไม่กวัดแกว่งตามนิรวณ
ปัญญาก็เป็นอัตโนมัติ เพราะระลึกรู้ความเกิดดับ
ของสังขารธรรมทั้งปวงตามความเป็นจริง
จิตของท่านละบาปทั้งปวง ทำกุศลให้ถึงพร้อม และมีความผ่องแผ้ว
บรรดากุศลธรรมทั้งหลายเจริญขึ้น บรรดากุศลธรรมทั้งหลายดับไป

การปฏิบัติธรรมนั้น ถ้ามีสติอบรมจิตของตนได้เพียงอย่างเดียวก็พอแล้ว
เพราะเท่ากับได้ปฏิบัติทั่วถึงธรรมที่ท่านทรงแสดงแล้ว

ผมขอยกตัวอย่างหัวข้อธรรมอีกสักเรื่องหนึ่ง
ซึ่งถ้าปฏิบัติแล้ว ก็มีผลครอบคลุมการปฏิบัติธรรมทั้งปวงเช่นกัน

ได้แก่ โอวาทปาฏิโมกข์

อันได้แก่ ๑.การไม่ทำบาปทั้งปวง ๒.การทำกุศลให้ถึงพร้อม และ
๓.การทำให้ผ่องแผ้ว

หากพวกเรารู้สึกว่า การปฏิบัติตามโอวาทปาฏิโมกข์มีถึง ๓ ข้อ ยังมากเกินไป
จะปฏิบัติเพียงหัวข้อเดียว ก็ทำได้

ทั้งนี้เพราะเอาเข้าจริงแล้ว

การปฏิบัติทั้ง ๓ ข้อนั้น ก็หนีไม่พ้นการเจริญสติเรียนรู้จิตใจของตนเอง
กล่าวคือ

๑. การไม่ทำบาปทั้งปวง ทั้งทางกาย วาจา และทางใจ (ความคิดชั่ว)

ก่อนที่คนเราจะทำบาปทางกายและวาจาได้ จะต้องทำบาปทางใจเสียก่อน

เพราะใจเป็นใหญ่ ใจเป็นหัวหน้า กรรมทั้งหลายสำเร็จได้ด้วยใจ

เช่น ก่อนจะไปจี้ปล้นใคร ก็ต้องคิดจนตกลงใจจี้ปล้นเสียก่อนที่จะลงมือกระทำจริง

ดังนั้น ถ้าเราสำรวมระวังที่จะไม่ทำบาปทั้งปวง

เราก็ต้องมีสติเฝ้ารู้อยู่ที่ใจของตน

มันจะคิดดี คิดชั่ว คิดเรื่อย ๆ ไม่ได้ไม่ชั่ว ก็หลุดขึ้นที่ใจนั่นเอง

ปฏิบัติอยู่เพียงเท่านี้ กุศลธรรมก็ถึงพร้อมได้ จิตก็ผ่องแผ้วได้

๒. การทำกุศลให้ถึงพร้อม

ถ้ากล่าวกันอย่างตรงไปตรงมาเพื่ออรรถเพื่อธรรม

ไม่พูดแบบประจบเอาใจกันแล้ว

ผมอยากกล่าวว่า จิตของคนเรานั้น แทบจะไม่เคยมีกุศลจิตจริงๆ เลย

มีแต่อกุศลเป็นส่วนมาก

แม้แต่ในเวลาที่ทำบุญ จิตก็ยังเป็นอกุศลอยู่

ด้วยเหตุนี้เอง จึงหาผู้ที่บรรลุผลนิพพานได้ยากเต็มที่

กระทั่งพระอรหันต์ที่ไม่ใช่พระอรหันต์

ก็ยังมีอกุศลมาน้อยตามขั้นตามภูมิของตน

การทำกุศลให้ถึงพร้อม เป็นสิ่งที่ยากอย่างยิ่ง
เพราะกุศลนั้น ได้แก่การที่จิตไม่ประกอบด้วย ราคะ โทสะ และโมหะ

การทำจิตให้พ้นชั่วคราวจากราคะและโทสะ ไม่ใช่ของยาก
แม้ไม่ทำอะไรเลย ราคะและโทสะเมื่อเกิดขึ้นช่วงหนึ่งมันก็จะดับไปตามธรรมดา
แต่ที่ยากที่สุด คือการทำจิตให้พ้นจากโมหะ
เพราะจิตของสัตว์ทั้งปวงนั้น มีโมหะเย็นพื้นอยู่แทบทุกขณะ
แม้ในขณะที่ไม่มีราคะและโทสะ ก็ยังมีโมหะแฝงอยู่เสมอ

โมหะคือความหลงของจิต ทำให้ไม่รู้สภาพธรรมตามความเป็นจริง
ผู้ที่เคยศึกษาธรรมกับผมนั้น จะทราบว่า สิ่งแรกที่ผมสอนคือการทำความรู้ตัว
นั่นคือการทำ “อโมหะ” นั่นเอง

เพราะโดยธรรมชาติแล้ว จิตจะเหมือนน้ำที่ไหลรินไปเรื่อยๆ ไม่หยุดหย่อน
จิตมันเคลื่อนเข้าไปยึดถืออารมณ์ โดยเราไม่เคยรู้ตัวเลย
ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย อันเป็นการไหลเข้าไปในโลกของวัตถุทาง
และทางใจคือไหลเข้าไปในโลกของความคิด

ต่อเมื่อใดสามารถรู้เท่ารู้ทันจิตตนเอง
มันจะเคลื่อนไหวไปทางใดก็รู้ มันจะตั้งมันอยู่ก็รู้
มันจะปรุงดี ปรุงชั่ว ปรุงสิ่งที่เป็นกลางๆ ก็รู้
มีแต่รู้ รู้ รู้ ด้วยความเป็นกลาง สักแต่รู้จริงๆ
นั่นแหละจิตจึงจะขจัดความหลงออกไปได้

เมื่อจิตไม่ประกอบด้วยโมหะ กิเลสใดๆ ก็ครอบงำจิตไม่ได้ (ยกเว้นอวิชชา)
จิตก็ทรงตัว รู้ ตื่น และเบิกบานอยู่อย่างนั้น
โดยเราไม่ต้องไปทำอะไรมันเลย
เพราะจิตนั้นโดยตัวของมันเองผ่องใสอยู่แล้ว
ที่เศร้าหมองก็เพราะกิเลสมันจรมาลอกเอาเป็นคราวๆ เท่านั้นเอง

การทำกุศลให้ถึงพร้อม จึงเป็นทางละบาปอกุศลทั้งปวง
และเป็นการทำจิตให้ผ่องแผ้วด้วย

๓. การทำจิตให้ผ่องแผ้ว

เมื่อกล่าวถึงการไม่ทำบาปทั้งปวง และการทำกุศลให้ถึงพร้อมแล้ว

แทบจะไม่ต้องกล่าวถึงการทำจิตให้ผ่องแผ้ว

แต่ถ้าจะกล่าวไว้หน่อยหนึ่งก็น่าจะเป็นประโยชน์

เพราะเป็นวิธีปฏิบัติธรรมอย่างละเอียดอันหนึ่งเหมือนกัน

การทำจิตให้ผ่องแผ้ว ไม่ใช่การเพ่งจิตให้หยุดนิ่ง

แต่ต้องใช้ปัญญาพิจารณาให้ออกว่า อะไรเป็นจิต อะไรเป็นอารมณ์

เมื่อแยกออกได้แล้ว จิตไม่ถูกอารมณ์ครอบงำ จิตก็จะผ่องแผ้วโดยตัวของมันเอง

เพราะตัวของมันผ่องแผ้วอยู่แล้ว

แต่เมื่อเราใช้ความพยายามอย่างเต็มที่ ที่จะทำจิตให้ผ่องแผ้วตลอดไปนั้น

เราจะพบว่าทั้งจิต ทั้งกิเลส และอารมณ์ทั้งหลายทั้งปวง

ไม่ใช่สิ่งที่เที่ยงแท้ มั่นคง หรือเป็นไปตามอำนาจบังคับของเรา

ในที่สุดก็จะสามารถปล่อยวางทั้งจิตและอารมณ์ได้

ตอนผมเด็กๆ คิดว่าการทำจิตให้ผ่องแผ้วเป็นผลของ ๒ สิ่งแรก

แต่ความจริงโววาทปาฏิโมกข์ทั้ง ๓ ข้อ

คือคำสั่งสอนเพื่อให้นำไปปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นทั้งสิ้น

ไม่ได้สอนให้เราทำ ๒ ข้อแรก เพื่อเข้าถึงและยึดเอาสภาวะจิตที่ผ่องแผ้ว

จิตที่มีสติสัมปชัญญะ รู้อยู่ ศึกษาอยู่ที่จิต

เป็นจิตที่ไม่ทำบาปทั้งปวง ทำกุศลให้ถึงพร้อม และทำจิตให้ผ่องแผ้ว

จิตชนิดนี้ เป็นจิตที่สามารถรู้สภาพธรรมทั้งปวงตามความเป็นจริง

อันเป็นทางสายเดียวที่จะนำไปสู่ความหลุดพ้นได้

ยังมีธรรมอีกมากมาย ที่ท่านทรงสอนด้วยคำสอนที่ต่างๆ กัน

แต่ถ้าพิจารณาให้ถ่องแท้แล้ว ก็พบว่าคำสอนเพื่อการปฏิบัติทั้งปวงนั้น

ล้วนมีหลักปฏิบัติอันเดียวกัน

คือ “การให้เรามีสติรู้สภาพธรรมที่กำลังปรากฏตามความเป็นจริง”

เพราะเมื่อรู้ตามความเป็นจริง จิตก็จะเบื่อหน่าย คลายกำหนด และหลุดพ้นไปเอง
อันเป็นเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา

ถ้ามีสติที่ถูกต้อง ก็คือการปฏิบัติธรรมทั้งปวงทางพระพุทธศาสนา
เมื่อหลง เผลอ ขาดสติ ก็คือไม่ได้ปฏิบัติธรรมอันใดเลยในทางพระพุทธศาสนา
แม้ขณะนั้นจะกำหนดลมหายใจ หรือบริกรรมพุทโธ อยู่ก็ตาม

<http://www.bangkokmap.com/pm/content/view/3137/>

สันตินันท์

(พระปราโมทย์ ปาโมชฺโช ในปัจจุบัน)

สารบัญ ↩



มีคนรักจะขวางทางไปนิพพานไหม

กรณีเฉพาะตนของ - แวน

อาชีพ - พนักงานบริษัท

ลักษณะงานที่ทำ - คุมการเงินและวิเคราะห์ตัวเลขต่างๆ

คำถามแรก - เจริญสติมาได้ระยะหนึ่ง ใจรู้สึกแน่วแน่แล้วว่าเราเลือกทางนี้ แต่ก็กำลังคบกับผู้หญิงคนหนึ่ง รู้สึกไม่สบายใจ เพราะทราบว่าเรามีคนรักถือเป็น การขวางทาง ตอนนี้สับสนอยู่เรื่อยๆ อยากขอคำแนะนำว่าถ้าต้องการมรรคผลจริง ผมควรเลิกข้องเกี่ยวกับความรักแบบโลกๆไปเลยไหม?

ชีวิตฆราวาสนั้น เป็น ‘อุปสรรค’ บนเส้นทางไปให้ถึงมรรคผลนิพพานในตัวเอง อยู่แล้วครับ จะมีหรือไม่มีคนรักเข้ามาเกี่ยวข้องก็ตาม เพราะหน้าที่ของฆราวาส คือการหาอยู่หากิน เลี้ยงปากเลี้ยงท้อง ต่างจากพระซึ่งมีหน้าที่เดียวคือเพียร ทำมรรคผลนิพพานให้แจ้ง ตามข้อตกลงในวันบวช

เรามองกันให้เข้าใจภาพใหญ่เปรียบเทียบอย่างชัดเจน ‘ฆราวาส’ แปลว่าการอยู่ ครองเรือน และการอยู่ครองเรือนตามธรรมชาติก็หมายถึงการมีใครอีกคน ครองเรือนอยู่ร่วมกัน นี่เป็นเหตุให้เรียกว่า ‘คู่ครอง’

ส่วน ‘บรรพชิต’ จะหมายถึงผู้สละเรือน ไม่เอาเรือนแล้ว ไม่เอาคู่ครองแล้ว ปราบณาการขึ้นฝั่งจากทะเลทุกข์แล้ว โดยจะเห็นว่ากตีกสำคัญในการถือบวชก็คือ ถ้าเสพกามกับใครเมื่อใด ก็ขาดจากความเป็นบรรพชิตเมื่อนั้น ทั้งนี้ก็เพื่อแบ่งแยก ให้ชัดเจนว่าบรรพชิตกับฆราวาสต่างกันตรงไหน ป้องกันมิให้เกิดบรรพชิตกลายพันธุ์ ขึ้นมาได้

ขณะนี้คุณเป็นฆราวาส เลี้ยงปากเลี้ยงท้องตนเองด้วยการเป็นพนักงานกินเงินเดือน แถมมีหน้าที่เกี่ยวกับตัวเลขร้อนๆเสียด้วย โดยสภาพที่เป็นอยู่นับว่ายังเป็นผู้เอาลัทธิโลก และไม่ยอมทิ้งเรือนไปไหน ฉะนั้น จึงไม่มีเหตุให้ตะขิดตะขวงใจ หากจะอยากมีคู่ครอง

พูดง่าย ๆ ว่าถ้ายังนั่งกางเกงอยู่ ก็อย่าเพิ่งเพลินนึกว่าตัวเองเป็นพระ ต้องทำตามระเบียบของพระ เพียงเพราะเป็นนักเจริญสติ

คราวนี้ถามว่าการมีคู่ครองห้ามมรรคห้ามผลไหม? คำตอบคือ จะห้ามหรือไม่ห้าม ก็ขึ้นอยู่กับว่าคุณขัดขวางหรือส่งเสริม เป็นเครื่องถ่วงหรือเป็นแรงผลักดัน

ถ้าชักชวนกันสนุกแบบโลกๆตลอดเวลา หลงใหลได้ปลื้มในกันและกันตลอดเวลา อันนี้ก็ตบอกว่าการมีคู่ครองของคุณเป็นไปเพื่อไหลตามกระแสโลก ไม่ใช่สวนกระแส ก็เมื่อไม่สวนกระแสโลกก็ยะ แล้วจะหวังการทิ้งกระแสโลกก็ยะเข้าสู่กระแสโลกุตตระได้อย่างไร?

แต่หากคุณได้คู่ที่ชักชวนกันและกันให้ทำทาน รักษาศีล กับทั้งเป็นเครื่องเตือนกันและกันให้เจริญสติ เป็นเครื่องชี้ให้กันและกันรู้ตัวว่าขาดสติไปแล้วนะ หลงไปตามการครอบงำของกิเลสแบบผิดๆไปแล้วนะ อันนี้ก็ถือว่าเป็นการประคองกันและกันเข้าสู่ทางหลุดพ้นได้

การเจริญสติไม่ได้บังคับให้คุณถอนตัวจากการเป็นฆราวาส สมัยพุทธกาลมีฆราวาสที่เป็นอริยบุคคล บรรลุมรรคผลนิพพานกันมาก ก็แปลว่าฆราวาสเป็นพานทองรองรับมรรคผลได้ มรรคผลมีข้อปฏิบัติเฉพาะแก่บรรพชิตเท่านั้น

คู่รักที่เข้าวัดด้วยกันมีมาตั้งแต่สมัยพุทธกาล และสืบมาจนถึงทุกวันนี้ คนเราไม่ได้เกิดมาเป็นพระเป็นชี้นั้นแต่แรก ทุกคนล้วนเคยเป็นฆราวาสที่ค่อยๆสั่งสมนิสสัยพระนิสสัยกันจนอึดตัว ก่อนจะจากบ้านเข้าสู่วัดอย่างถาวร

แต่หากคุณมุ่งมั่นจะเลิกใส่เสื้อกางเกง และหันไปนั่งห่มจีวรในเร็วๆนี้ ก็อย่าสองจิตสองใจเป็นอันขาด เพราะคนที่เดือดร้อนก็คือคนที่เขามาอยู่กับคุณแบบไม่รู้ อีไหนอีไหน ไม่รู้แผนการชีวิตของคุณ ว่ากำลังจะทิ้งบ้านทิ้งเรือนอยู่แล้ว ให้สงสาร และเห็นใจเขามากๆ อย่าเห็นแก่ความสุขเฉพาะหน้าของตนเองเลย

คำถามที่สอง – ผมพูดเรื่องการเจริญสติให้เขาฟัง ก็ดูท่าทางให้ความสนใจและไม่เคยแสดงอาการต่อต้าน อย่างนี้น่าจะเป็นนิมิตหมายที่จะพาเขามาด้วยกัน และเข้ากันได้ดีหรือไม่ครับ?

ดูแค่นี้ตัดสินไม่ได้หรอกครับ ต่อให้แฟนคุณเป็น ‘นักเจริญสติสำเร็จรูป’ อยู่ในตัว คือก่อนคบคุณเขาก็เจริญสติอยู่แล้ว พอจับคู่กันก็อาจ ‘ไปกันไม่ได้’ ด้วยซ้ำ

เมื่อมาอยู่ภายใต้ชายคาเดียวกัน คุณจะพบว่าการเจริญสติเป็นเพียงองค์ประกอบหนึ่ง ไม่ใช่ทั้งหมดที่จะทำให้อยู่ร่วมกันอย่างปรองดองและเป็นสุข ต่างฝ่ายต่างเป็นคนธรรมดาคนหนึ่ง มีช่องว่าง มีการกระทบกระทั่งได้ มีความขัดแย้งได้ ไม่ต่างจากคู่ผัวตัวเมียอื่นๆ

ขอให้ระลึกว่าถ้าตัดสินใจมีคู่ ก็จงทำทุกอย่างตามธรรมชาติของการมีคู่ อย่าเอาหัวโขนของนักเจริญสติไปใส่หลอกตาคนรัก อย่าเอาภพนักเจริญสติมาเป็นเครื่องเสริมทฐิมานะ เพราะถ้าตั้งทฐิมานะอยู่ว่าข้าเป็นนักเจริญสติ ข้าดี ข้าประเสริฐ ข้าไม่มีกิเลส ทั้ๆที่กิเลสยังเอาหัวใจไปกินอยู่เต็มๆ อย่างนี้ผมบอกได้เลยว่าเตรียมตัวพบกับความรู้สึกแย่ๆได้ เพราะฝ่ายหนึ่งพยายามสร้างภาพผ้าขาว ในขณะที่อีกฝ่ายเห็นชัดๆว่ายังเป็นผ้าเปื้อน อยู่ด้วยกันไม่มีทางเป็นสุขหรอก

ถ้าจะให้การเจริญสติเข้าไปมีส่วนในชีวิตคู่อย่างแท้จริง ต่างฝ่ายต่างต้องถึงความรู้ตัวแล้ว ว่ายังมีกิเลสอันใดตกใจตนอยู่ กับทั้งมีสติວ່งไวและเท่าทันว่ากิเลส นั้นๆเกิดขึ้นเมื่อใด ไม่ใช่ขนาดไฟแลบออกมาทางปาก ก็ยังอุตส่าห์ไม่รู้ตัวอีกว่าปาก ร้อนแล้ว

ขอถือโอกาสประชาสัมพันธ์หนังสือเล่มใหม่ด้วยนะครับ เล่มนี้ชื่อว่า ‘รักแท้มีจริง’ ผมเขียนในแบบที่มองรักแท้เป็นภาวะหนึ่งทางธรรมชาติ ที่มีได้ถ้าเหตุมี และหมดได้เมื่อเหตุหมด ตลอดจนขมวดให้เข้าใจเหตุผลว่าทำไมจึงควรยุติทุกข์ทางใจกันเสียที โดยยกเอาความรักและการรับผลกระทบมาเป็นตัวตั้ง เพื่อให้เห็นที่มาที่ไปตลอดสายว่ากายใจนี้ยังอยู่ก็เพื่อรับใช้อะไร และจะหยุดรับใช้สิ่งนั้นได้ด้วยทำไหน

หนังสือมีวางแผงทั่วไปแล้ว และถือเป็นการเปิดตัวสำนักพิมพ์ฮาวฟาร์ ซึ่งผมตั้งใจใช้ผลิตสื่อธรรมะสำหรับผู้เพิ่งเริ่มมีชีวิตได้ไม่นาน ตลอดไปจนกระทั่งผู้ที่เป็นไม่ใกล้ฝั่งแล้วครับ

โยคะกับการเจริญสติ

กรณีเฉพาะตนของ - บัว

อาชีพ - ครูสอนโยคะ

ลักษณะงานที่ทำ - สอนโยคะให้กับคนทั่วไป

คำถามแรก - โยคะเหมือนหรือต่างกันแค่ไหนกับการเจริญสติคะ? หากมีความแตกต่างกัน จะหมายถึงการเป็นอุปสรรคขัดขวางการเจริญสติในทางใดทางหนึ่งหรือไม่?

ก่อนอื่นมาดูที่เป้าหมายนะครับ เป้าหมายสูงสุดของโยคะได้แก่การเข้าถึงความสุขสงบอย่างบริบูรณ์ทั้งทางกายและทางใจ หากตีความตามมุมมองของพุทธก็คือได้ฌานสมาบัติ อันมีกายใจสงบระงับ ไม่กวดแกว่ง เกิดปีติสุขชานเย็น มีจิตเป็นหนึ่งทรงภาวะอุเบกขาไร้มลทิน

สำหรับคนทั่วไปฟังแล้วก็น่าจะดี เพราะจิตที่ดีที่สุดไม่น่าจะเกินไปกว่าจิตที่ไร้มลทิน ทว่าตามมุมมองของพุทธ จิตอันไร้มลทินนั้นยังเสื่อมได้ กลับมามีมลทินได้ใหม่ พุดง่าย ๆ คือยังตกสวรรค์ได้ กลับลงมาเป็นทุกข์ได้

ดังเช่นที่มีเรื่องเล่ามากมาย เกี่ยวกับฤๅษีชีไพรที่ออกจากป่ามาเจอสาว เจอลาภยศสรรเสริญ ฌานก็เสื่อมลง กลับมาว่าวุ่นกับผู้คนและชื่อเสียง เผลอทำผิดคิดทำพลาดได้ไม่ต่างจากคนธรรมดาคนหนึ่ง

นั่นแสดงให้เห็นว่าเมื่อถึงฌานแล้ว ก็ไม่ได้ล้างผลาญประหารกิเลสให้ขาดสูญ เมื่อใดฌานเสื่อม ก็พลาดทำเสียทีให้กิเลสได้อีก การได้ฌานจึงเป็นส่วนหนึ่งของกองทุกข์ ยังไม่ได้แยกขาดออกจากกองทุกข์

นอกจากนั้น ผู้เจริญในโยคะก็มองว่าเป้าหมายสูงสุดของแต่ละคนไม่เหมือนกัน บ้างก็ว่าเพื่อการรู้เห็นอันเป็นทิพย์ บ้างก็ว่าเพื่อสุขภาพพลานามัยที่แข็งแรงขึ้น ลืมหมดตลอดชีพ บ้างก็ว่าเพื่อความผ่อนคลายทางใจห่างไกลโรคเครียด นี่แสดงให้เห็นว่าปรมาจารย์ทางโยคะมิได้กำหนดเป้าหมายสูงสุดว่าผู้เจริญในโยคะต้องสำเร็จอะไร จึงถือว่าจบกิจชนิดไม่ต้องทำต่อ

ส่วนเป้าหมายสูงสุดของพุทธศาสนานั้น คือการปราศจิตออกจากกองทุกข์อย่างเด็ดขาด โดยล้างผลาญประหารกิเลสออกจากจิตอย่างสิ้นเชิง ไม่เหลือแม้กระทั่งความสำคัญผิดคิดว่ากายนี้ ความรู้สึกนึกคิดนี้ ความหมายรู้หมายจำนี้ เป็นบุคคล เป็นเรา หรือเป็นใครใดๆ ซึ่งนี่เป็นเรื่องที่ไม่มีลัทธิความเชื่อแบบไหนเขาทำกัน

และถ้าทำได้จริงตามเป้า ก็แปลว่าอยู่ป่าหรืออยู่เมือง จิตก็จะเป็นทุกข์อีกเลย ทั้งหลับตาและลืมตา ทั้งอยู่ในฆานและอยู่นอกฆาน เป็นอันสุขสบายหายห่วงไปตลอดชีวิต

ทั่วโลกรู้จักโยคะดีกว่าการเจริญสติ ทั้งนี้ก็ด้วยปัจจัยสำคัญหลายประการ ประการแรกได้แก่การที่โยคะเป็น ‘ของดี’ สามารถลดความตึงเครียด รู้จักหาความสุขจากการ ‘บริหารกายใจ’ และที่ยอดไปกว่านั้นคือการนำมาช่วยเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพ เช่น แก้อาการปวดตามจุดต่างๆ แก้อาการนอนกรนกระตุกกดทับ บรรเทาโรคปวดหลังเรื้อรัง ฯลฯ นอกจากนี้ยังแก้โรคทางจิต เช่น คลายอาการฟุ้งซ่านจัด อันเป็นสาเหตุหลักของโรคจิตได้ด้วย

ส่วนการเจริญสติในพุทธศาสนานั้น ต้องยอมรับว่าจากอดีตถึงปัจจุบัน เรายังทำให้ผู้คนเข้าใจและเข้าถึงประโยชน์ไม่ได้กว้างขวางนัก เพราะชาวพุทธส่วนใหญ่จะเสียดแทง เอาแต่ที่ว่า การเจริญสติเป็นเรื่องของพระหรือฆราวาส ฆราวาสควรพูดหรือไม่ควรพูดเรื่องการเจริญสติ ก็ลงรอยกันแทบไม่ได้เสียแล้ว อย่าเพิ่งมาคำนึงว่า จะเอาแนวทางของใครเป็นหลัก จะเอามาตรฐานใดมาชี้ถูกชี้ผิดว่ากำลังมุ่งตรงเข้าสู่มรรคผลกัน

โยคะได้เปรียบตรงที่ไม่ใช่ศาสนา แต่เป็นหลักปฏิบัติอันเป็นของกลาง สำนักใดจะปรับประยุกต์อย่างไรก็ไม่มีใครว่า ขอแค่ให้ได้ผลดีจริงกับสุขภาพกายและสุขภาพใจ นำไปสู่สถานตอันเกษมแห่งกายใจ ก็เป็นอันตรงกับปรัชญาของโยคะแล้ว

ส่วนการเจริญสติเป็นเรื่องของศาสนา เป็นหลักปฏิบัติอันศักดิ์สิทธิ์ที่ต้องรักษาแนวทาง ตรวจสอบเทียบเคียงให้ตรงกับต้นตำรับเดิมของพระพุทธเจ้า ถ้าใครคิดเปลี่ยนแปลง ก็ถึงขั้นกลายเป็นความแตกแยกทางศาสนา กลายเป็นนิกายหรือลัทธิใหม่ที่ต้องมีคนจำนวนหนึ่งยอมรับร่วมกัน

นี่เป็นเรื่องธรรมดา เมื่อศรัทธาว่าการเจริญสติเป็นไปเพื่อเข้าถึงความจริงชั้นสูงสุด เกิดประโยชน์สุขสูงสุด เราจะปล่อยให้เกิดแบบวิธีฝึกตามอำเภอใจไม่ได้

ว่ากันในเรื่องหลักปฏิบัตินั้น โยคะเป็นการตั้งท่าบริหารกายพร้อมทั้งลมหายใจ หรือมีวิธีการบิดตัวในลักษณะที่แปลกประหลาด เช่น ท่ายืนบนไหล่ ท่าขาเดียว ท่ากึ่งบิดตัว ท่ายืนเอวหัวต่างเท้า ท่าแมงป่อง ท่าตึกแตน ท่าคันศร ฯลฯ ทั้งนี้ก็เพื่อจุดประสงค์ให้เกิดความผ่อนคลาย สร้างความแข็งแรง ยืดเส้นยืดสายทั่วทั้งระบบกาย ไม่ว่าจะเป็นกระดูก กล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อหัวใจ ระบบการย่อยอาหาร ตลอดจนระบบประสาทต่างๆ

ส่วนการเจริญสติแบบพุทธรู้ นั้น ไม่ได้แข่งกับศาสตร์ในการบริหารร่างกายใดๆ แต่มุ่งเน้นเรื่องของสติและปัญญา เริ่มขึ้นมาพระพุทธเจ้าจะให้อูรู้ตามที่กายใจกำลังเป็นอยู่ ไม่มีการตั้งต่าตั้งทางเป็นพิเศษ เช่น หายใจออกก็รู้ว่าหายใจออก หายใจเข้าก็รู้ว่าหายใจเข้า หายใจสั้นยาวอย่างไรก็ให้อูรู้ว่าสั้นยาวอย่างนั้น แม้อร่างกายกำลังอยู่ในอิริยาบถท่าทางไหนๆ ก็ให้อูรู้สึกถึงอิริยาบถท่าทางนั้นๆ เป็นต้น ทั้งนี้ก็เพื่อจุดประสงค์ให้เกิดความเท่าทันสภาวะทางกายใจตามจริง อันเป็นฐานให้ต่อยอดไปเห็นว่าทุกๆสภาวะล้วนไม่เที่ยง ไม่อาจบังคับควบคุมให้อยู่ในสภาพใดสภาพหนึ่งอย่างถาวรได้เลย

เมื่อเห็นว่าไม่เที่ยง ไม่ใช่อะไรที่ไปบังคับได้ จิตย่อมปล่อย ย่อมวาง ย่อมสละคืนไปเอง เมื่อถึงทุกข์ลง ก็ยอมไม่หนักทุกข์อีก

กล่าวโดยสรุปย่อคือโยคะนั้น เป็นการฝึกตั้งท่ากายกันใหม่ และมีผลพลอยได้ เป็นสุขภาพที่ดีขึ้น กับทั้งไม่มีจุดมุ่งหมายพิเศษอื่นใดเลยไกลไปกว่ากายใจอันสมบูรณ์ พูนสุขนี้ ส่วนการเจริญสติในพุทธศาสนา คือการฝึกมองกายมองใจกันใหม่ เพื่อให้เกิดสติแบบพุทธ และบรรลุถึงสมาธิอันวิเศษเหนือโลก รู้จักนิพพานอันเป็นอิสระ พ้นภพพ้นภูมิ ลอยบุญลอยบาป อยู่เหนือการมีและไม่มี จบชาตินี้ด้วยการยุติ การเวียนว่ายตายเกิดอย่างไม่รู้ไอ้ไหนไอ้ไหน ไม่ต้องหวนมาเดือดเนื้อร้อนใจ ไม่ต้อง กลับรับผิชอบบริหารกายบริหารใจเยี่ยงสิ่งมีชีวิตรูปร่างหน้าตาแบบไหนๆ อีกเลย

คำถามที่สอง – หากจะนำการเจริญสติไปประยุกต์สอนแก่นักเรียนโยคะ ควรเริ่มจากตรงไหนก่อนดีคะ?

เริ่มต้นขั้นแรกสุดของการเจริญสตินั้น ได้แก่การ ‘ทำความเข้าใจ’ เพราะความ เข้าใจตัวเดียวเป็นตัวชี้อย่างแท้จริงว่าคุณกำลังปฏิบัติไปเพื่อผลแบบไหน หรือ พุดซัดๆคือ เข้าใจอย่างไร ก็เป็นคนของศาสนาแห่งความเข้าใจแบบนั้น

แม้แต่คนนับถือพุทธ ก็ไม่ได้แปลว่าเป็นชาวพุทธแท้ๆนะครับ トラบเท่าที่ยัง ไม่เข้าใจจริงๆว่าพระพุทธเจ้าทรงพยายามจะชี้ให้เห็นอะไร

ความเข้าใจในการเจริญสติแบบพุทธจริงๆแล้ว จะเห็นความสงบกายสงบใจเป็น เพียงบันได ไม่ใช่เป้าหมาย และสุขภาพดีๆก็เป็นเพียงอุปกรณ์ให้ใช้งาน มิใช่สาระ แก่นสารสำคัญ ยิ่งไปกว่านั้น พุทธเราไม่ได้ให้ค่ากับการเสพสุขทางกายและทางจิต ตรงข้าม กลับจะชี้ให้เห็นโทษด้วยว่าความสุขกายสุขใจเป็นเหยื่อล่อ เป็นกับดักให้ ติดใจ มัวหลงเพลิดเพลิน และเป็นบ่อเกิดของความหลงสำคัญผิด นึกว่ากายใจ เป็นของดินน้ำยัดมันถ้อมมันไปทั้งสิ้น

ถึงทำให้เลือดลมเดินดี ถึงทำให้จิตทรงฌาน ตายไปก็ต้องเริ่มใหม่หมด โดยไม่แน่ว่ามันอนว่าจะได้เกิดมาเจอโยคศาสตร์ บำรุงกายบำรุงจิตกันอีกหรือเปล่า ยังไม่นับที่

ต้องเผชิญภัย ต้องเล็ดตกยางออกจากวิบากกรรมอันใดบ้าง

แต่หากทำจิตให้หลุดพ้นจากอาการเกาะเกี่ยวยึดติดถือนั่นในกายใจนี้ได้ ก็ได้ชื่อว่า ออกนอวงจรแห่งความทุกข์แบบไม่รู้อิโหนอิเหณะ การเจริญสติเห็นความเสื่อมไปของ ทุกสิ่ง จะทำให้ปล่อยทุกสิ่งไปเอง สุขแค่นั้นก็ไม่เอา จำได้หมายรู้แค่นั้นก็ไม่เอา ฉลาดเฉลียวเต็มไปด้วกำลังวังชาแค่นั้นก็ไม่เอา เมื่อไม่เอาทั้งหมดย่อมทำลายฐาน ที่ยืนของอุปาทาน ทำลายรากของความอยากได้ อยากมี อยากดี อยากเป็น อันเป็น เหตุแห่งทุกข์เสียได้

เมื่อนักโยคะทำความเข้าใจได้ตรงตามแก่นสารของพุทธแท้แล้วเช่นนี้ ขึ้นต่อไป ประยุกต์ใช้สติและสมาธิที่ได้จากโยคะ มาพิจารณาความจริงจนกว่าจะเห็นแจ้งได้ ทุกขณะ

เริ่มต้นขอแนะนำให้เลือกสอนเฉพาะนักเรียนที่ดูแล้วพอมาทงนี้ได้ รับฟังแนวพุทธ ได้โดยไมขัดแย้งหรือต่อต้าน ยิ่งไปกว่านั้น หากนักเรียนประสบความสำเร็จทางโยคะ แล้วระดับหนึ่งย้งดี คืออย่างน้อยมีความสงบทางกาย มีความสงบทางใจ ไม่กวัดแกว่ง อยู่ในท่าโยคะหนึ่งๆบ้างแล้ว

ที่ตรงนั้นคุณจะสอนให้เขาหรือเธอหายใจตามหลักโยคะอย่างไรก็ให้เป็นไป เพียง เสริมมุมมองเข้าไปด้วยนิดเดียวว่าให้รู้ลมตามที่มีมันเป็นอยู่จริง เห็นว่าลมต้องเข้า เป็นธรรมดา ต้องออกเป็นธรรมดา จะเข้าอย่างเดียวนไม่ได้ จะออกอย่างเดียวกั ไม้ได้ เพราะอะไรๆต้องดำเนินไปตามกฎของความไม่เที่ยงเป็นอันดับแรก สุดท้าย เข้าต้องออก สุดท้ายออกต้องเข้าเสมอ

นักโยคะที่บริหารลมหายใจได้ชำนาญ จะรู้สึกถึงลมหายใจได้ชัดอยู่แล้ว ไม่ว่า ออกหรือเข้า ไม่ว่าสั้นหรือยาว เพียงแต่จะไม่ตั้งมุ่มมองไว้ ว่าลมหายใจเป็นของไม่ เที่ยง เกิดแล้วต้องดับเป็นธรรมดา และเมื่อไม่ตั้งมุ่มมองไว้ ก็ไม่มีทางเห็นตามจริง ว่าลมหายใจเป็นของอื่น เป็นของภายนอก จิตจะเฝ้าตามยึดอยู่ว่านี่เราหายใจ ลมหายใจของเราประณีต ลมหายใจของเรายาว ลมหายใจของเราละเอียด เรา มีสภาพอันน่าพอใจดีแล้ว

ต่อเมื่อฝึกตามรู้ว่าลมไม่เที่ยง เจริญขึ้นแล้วเสื่อมลง ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่บุคคล ย่อมเกิดสมาธิขึ้นในแบบพุทธ นั่นคือเห็นสายลมชัด ด้วยสำนึกรู้ว่าลมไม่ใช่เรา เราไม่ใช่ลม

หากนักเรียนของคุณบอกคุณว่ารู้สึกสบายอยู่กับการรู้ว่าลมหายใจไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน ก็ค่อยเขยิบขึ้นมาให้พิจารณาอีก ว่าท่าทางของกายที่กำลังปรากฏ ก็เป็นเพียงอิริยาบถหนึ่ง ไม่มีนักโยคะที่เฝ้ารักษาสภาพอิริยาบถนั้นๆไว้ได้ตลอดไป ในที่สุดต้องเปลี่ยนเป็นท่าใหม่ และในที่สุดท่าใหม่นั้นก็ต้องเปลี่ยนไปอีก

คุณอาจให้สังเกตเฉพาะช่วงขณะที่ต้องปรับเปลี่ยนท่า กล้ามเนื้อที่เกร็งจะบีบคั้นให้ต้องเปลี่ยนท่า ไม่ใช่จะอยากให้งั่งต่อไปได้เรื่อยๆ ในที่สุดนักเรียนจะพบว่าความสามารถในการนั่งอยู่กับท่าหนึ่งๆ เป็นเพียงตัวล่อหลอกให้หลงคิดไปว่ากายเรานิ่งได้ กายเราเป็นของคงสภาพถาวร แต่แท้จริงกายเป็นเพียงธรรมชาติแห่งรูปธรรมที่ต้องเคลื่อนไป แปรไป จากการคุมรูปแบบหนึ่งไปสู่การคุมรูปแบบหนึ่ง การคงสภาพเป็นเพียงของชั่วคราว หาใช่สิ่งถาวรดังที่ใจถูกล่อให้หลงยึดไม่

หากคุณสังเกตเห็นหรือสัมผัสได้ว่านักเรียนคนใด แนั่งอยู่ด้วยความรู้สึกเป็นสุข อิ่มเอมเกษมสันต์ ก็ให้คุยกับนักเรียนคนนั้นว่า ถ้าอยากไปถึงความสุขที่แท้จริง ต้องพิจารณาให้เห็นขณะแห่งความเสื่อมไปของความสุขหนึ่งๆ จนกว่าจะชินกับการเห็นความสุขอยู่คู่กับความเสื่อม แม้สุขมาก ปิติมากได้เหมือนน้ำพุ แต่ก็ต้องลดระดับตกต่ำลงเป็นธรรมดา

เมื่อเห็นความสุขเป็นของเสื่อมได้เป็นธรรมดา ก็ย่อมไม่เป็นทุกข์เมื่อความสุขหายไป และแม้เมื่อพยายามให้สุขเท่าเดิมไม่สำเร็จก็ไม่เสียใจ เพราะหันมาสังเกตตามจริงเสียแล้ว ว่าสุขมีระดับขึ้นลงไม่แน่นอน เป็นไปตามเหตุปัจจัยในแต่ละขณะ

หากคุยกับนักเรียนได้ความว่าเริ่มเห็นสุขเป็นของไม่เที่ยงจริงๆ ก็อาจให้พิจารณาต่อไป ว่าแต่ละขณะที่นั่งอยู่ในท่าหนึ่งๆนั้น จิตจะจำได้หมายรู้ และรู้สึกว่ามีตัวเราอยู่ในท่าหนึ่งๆ ตรงความรู้สึกว่ามีเราอยู่ในท่านั้นๆ ให้ถือว่าเป็นอุปาทาน

กายนี้มีจิตครองอยู่ จิตผู้ครองจึงสำคัญผิดไปว่ากายเป็นตน หรือมีตนอยู่ในกาย ต่อเมื่อจิตเห็นว่ากายสักแต่เป็นสิ่งที่ถูกรู้ สักแต่เป็นเครื่องอาศัยระลึก คือทราบว่ามีหัว ตั้งอยู่บนบ่า มีลำตัวตั้งตรงหรือเอี้ยวบิด มีระยางแขนขาสองคู่ ปรากฏต่อใจเหมือน วัตถุธาตุที่ไร้จิตครอง เมื่อนั้นจิตจึงไม่สำคัญว่าตนเป็นผู้ครองกาย แต่แยกออกไปเป็น ต่างหากในฐานะของผู้เฝ้าดูกายเฉยๆ

ถ้าทำได้ กายจะสักแต่ปรากฏในท่าทางหนึ่งๆ โดยไม่ประกอบด้วยความรู้สึก ว่าท่าทางนั้นๆเป็นตัวเรา และแม้เกิดความสุขเต็มปรี ความสุขก็จะปรากฏโดยไม่ ประกอบด้วยความรู้สึกว่าเรากำลังเป็นสุขด้วย

จุดสุดท้ายนี้เองคือคำตอบครับ จะฝึกหรือไม่ฝึกโยคะ ทุกคนก็มีสิทธิ์รู้เห็นกายใจ ตามจริง ว่าเป็นเพียงสภาวะเกิดได้ดับได้ และยังมีธรรมชาติอีกแบบหนึ่งที่พ้นไป จากความเป็นกายใจ ว้างอยู่ ปราศจากนิमितและที่ตั้ง พร้อมจะเปิดเผยตนเองแก่ ผู้ที่ถึงความยึดมั่นในกายใจได้อย่างเด็ดขาดแม้เพียงชั่วขณะจิตเดียว!

ดังตฤณ

สารบัญ ↩



เฮ้อ! – อินเทอร์เน็ตสุดสัปดาห์เป็นเทคโนโลยีล้ำยุค แต่กลับมีคนพาดยหลังเข้าคลอง ด้วยการขายไสยศาสตร์ ตั้งเว็บทำเสน่ห์ยาแฝด เสนอขายน้ำมันพรายให้แก่ นักท่องเว็บ แต่กลายเป็นการหลอกลวง คือพอโอนเงิน ๒ หมื่นบาทแล้วโดน เชิดเฉยไม่ได้ของ แถมหลังจากเกิดเรื่อง ได้มีการสืบหาเว็บไสยศาสตร์ต่างๆ พบ ว่ามีการประกาศขายน้ำมันพรายกันเป็นว่าเล่น อย่างน้อยไม่ต่ำกว่าร้อยแห่งบน อินเทอร์เน็ต รวากับอินเทอร์เน็ตกลายเป็นย่านสำนักหมอผีและนักทำคุณไสยขนาด มหาไปแล้ว

อินเทอร์เน็ตคืออินเทอร์เน็ตครับ เหมือนกับตึกแถวคือตึกแถว จะค้าขายอะไรก็ ขึ้นอยู่กับคนคิดหรือเห็นลู่ทางกัน ไม่ใช่ว่าจะเอาเทคโนโลยีสูงส่งไปใช้ในทางต่ำแล้ว เป็นเรื่องแปลกประหลาดอะไร

การค้าขายนั้น ถ้าตัดเรื่องศีลธรรมหรือความถูกต้องความผิดออกไป ก็มีหลักง่ายๆ อยู่นิดเดียว คือประชาชนต้องการสินค้าแบบไหนมาก ก็ย่อมมีพ่อค้าหรือคนกลางนำ เสนอสินค้าสนองความต้องการกัน และถ้าสินค้าได้รับความนิยม ก็จะมีการลงทุน เพิ่มปริมาณกันให้มากขึ้นไปอีกเรื่อยๆ

กรณีนี้ ถามว่าน้ำมันพรายเป็นที่ต้องการของตลาดแบบไหน? คำตอบง่ายๆเลยก็คือกลุ่มคนอกหัก ทั้งพวกที่จีบไม่ติด และทั้งพวกที่สามีหรือภรรยาหนีไปมีคนใหม่

กลุ่มคนเหล่านี้จะพิจารณาตัวเองว่าเป็นพวกที่ได้รับความเดือดร้อน จำเป็นอย่าง ยิ่งยวดที่ต้องหาที่พึ่ง ไม่ว่าทางตรงหรือทางอ้อม ทางดีหรือทางร้าย พอเข้าตาจนขึ้นมา ก็รู้ตไปขอความช่วยเหลือหมด และใจที่กำลังเข้าตาจนก็อยากเห็นแสงที่ปลายอุโมงค์ อยากเชื่อไว้ก่อนว่าสรรพคุณที่เขาโฆษณาไว้เป็นของจริง ไม่ได้อิงนิยายที่ไหน

คนถูกหลอกถือว่าน่าเห็นใจมากนะครับ ถ้าเป็นปกติก็คงไม่เชื่อง่ายๆ ส่งเงินถึงสองหมื่นบาทไปให้ใครก็ไม่รู้ ไม่มีแม้สินค้าที่จับต้องได้มาวางโชว์เหมือนพวกเร่ขายแบกะดินด้วยซ้ำ คนทุกซอกหนังกำลังคิดอะไรไม่ออก อย่าเพิ่งไปทับถมกัน

แต่เคราะห์เรื่องคู่กำลังหนักอยู่แล้ว มาเจอเคราะห์จากการถูกพวกสืบบดมงกุฎหลอกหลวงเข้าให้อีก ก็ไม่น่าเดายากเลยครับว่าจะอกไหม้ไส้ขมเป็นทวีคูณยิ่งขึ้นไปขนาดไหน

มาพูดถึงน้ำมันพรายกัน พวกพ่อค้าจะร่ำลือถึงสรรพคุณไปต่างๆ และรับประกันคืนเงินถ้าบุคคลอันเป็นเป้าหมายไม่หลงภายในกำหนดสามวันหรือเจ็ดวัน ซึ่งแน่นอนย่อมกระตุ้นต่อมความอยากได้ผิวได้เมียให้ลูกโซน เกิดภาวะหน้ามิด เรียกเท่าไรควักเท่านั้น กับทั้งอาจจວดอ้างว่าน้ำมันพรายสูตรของตนเป็นของสูง ไม่ใช่ของต่ำ เพราะใช้ได้กับผู้มีเจตนาดีเท่านั้น

ขอให้เข้าใจกันไว้ทุกๆ อย่างเลยว่าน้ำมันพรายสูตรดั้งเดิมนั้น ได้มาด้วยการใช้เทียนเผาเอาไขมันจากศพของหญิงตายทั้งกลม มันคือไสยศาสตร์มืด ไม่มีทางเป็นของขาว ไม่มีทางเป็นของสูงไปได้ จะอ้างว่านำไปใช้ด้วยเจตนาดีไม่ได้เด็ดขาด

ก็เจตนาใช้ทางลัดไปบีบให้คนเขามาหลง จะเรียกว่าเป็นเจตนาดีเพื่อใคร ถ้าไม่ใช่เพื่อสนองความเห็นแก่ตัวของตน เจตนาบีบคั้นผู้อื่นให้ยินยอมทั้งที่ไม่สมควรใจ จัดเป็นอกุศลจิต และในกรณีนี้ต้องนับเป็นมหากุศลจิตด้วย เพราะทำให้ชีวิตที่เหลือของคนๆ หนึ่ง ต้องเบี่ยงเบนมาในทางที่มีได้เลือกเอง จะเรียกว่าทำลายชีวิตคนทั้งชีวิตก็ไม่ผิดนัก

ผลของการใช้น้ำมันพราย ก็มีปรากฏเสมอครับว่าคนโดนจะมีสติฟั่นเฟือน เป็นคนคุ่มดีคุ่มร้ายไปตลอดชีวิต ในขณะที่คนใช้เอง พอบุญเก่าอ่อนกำลัง ก็กลายเป็นบ้าไปได้เช่นกัน เพราะเล่นกับอะไรไม่เล่น ไปเล่นกับไสยดำ

กรณีข่าวน่ากลุ้มขึ้นนี้ จะว่าไปโดนหลอกเสียได้ก็ดี เพราะของแก้ทำให้สูญเงินเปล่า แต่ของจริงทำให้เสียความสว่างแห่งสติปัญญาแบบมนุษย์ ประดุจถูกกลาครอบ

จิตให้มีมิติ ชีวิตที่พลาดไปเล่นกับไสยดำนั้น มักจะต้องไกลลื่นตกต่ำไปเรื่อยๆ
หาทางขึ้นลำบาก ไม่ยุ่งเกี่ยวกับเลยจะดีที่สุด

แล้วผมก็เพิ่งทราบจากข่าวด้วยนะครับ ว่า อย. หรือคณะกรรมการอาหารและยา
ไม่อาจเอาผิดกับพวกค้าขายเหล่านี้ เพราะน้ำมันพรายไม่จัดเป็นทั้งอาหารและยา ผม
คิดว่าในยุคอินเทอร์เน็ตที่ใครจะขายของหลอกหลวงหรือเป็นสิ่งอับมงคลทำนองนี้ได้ไม่
จำกัด ควรมีหน่วยงานดูแลควบคุมได้แล้ว มิฉะนั้นนอกจากจะมีคนถูกหลอกหลวงไม่มี
ที่สิ้นสุด ก็ยังเป็นประตูลูกโง่งมก็มีดีสำหรับคนรู้เท่าไม่ถึงการณ์อีกนับไม่ถ้วนด้วย

เฮ้อ! – เครื่องป้องกันตัวของสาว ๆ กลายเป็นอาวุธร้ายของชายโหด หนุ่มลูกน้อง
แค้นลูกพี่สาวสลัดรัก ซัดด้วยเครื่องช็อตไฟฟ้าแล้วลากมาขึ้นใจถ่ายคลิปเป็นการ
ปิดปาก

อุปกรณ์ป้องกันตัวสำหรับสุจริตชนสมัยนี้ ก็คืออาวุธสำหรับทรชนนั่นเอง และ
นับวันยิ่งน่ากลัว แล้วก็ควบคุมยาก ไม่ทราบจะหาเส้นแบ่งกันตรงไหน ระหว่างใช้
อุปกรณ์เพื่อป้องกันตัวกับบุกรุกคนอื่น

ความจริงอาวุธไม่เคยทำร้ายใครนะครับ มันอยู่ของมันเฉยๆ แต่จิตใจที่ไร้สำนึก
ของคนเรานี้แหละ ที่หยิบอาวุธขึ้นมาทำร้ายกัน

และอีกความจริงหนึ่งก็คืออาวุธสำหรับการก่ออาชญากรรมทางเพศนั้น ไม่ใช่เพิ่ง
มามีกันเมื่อสิบปีที่แล้ว ร้อยปีพันปีก่อนก็มี แถมยังน่ากลัวกว่าเครื่องช็อตไฟฟ้าเป็น
ไหนๆ อย่างเช่นเสน่ห์ยาแฝด คาถาอาคมมนต์ดำ ตลอดจนการใช้วิชาสะกดจิตเอา
ตัวๆ ของพรรคนี้ถ้าโดนเข้ากับตัวก็จับมือใครดมไม่ได้ เพราะเจ้าหน้าที่บ้านเมือง
ไม่ทราบจะไปหาหลักฐานมัดตัวคนร้ายอย่างไร

อาวุธสำหรับก่ออาชญากรรมทางเพศในปัจจุบัน เป็นของหาง่าย ไม่ต้องพลิก
แผ่นดินเสาะหาอาจารย์ดีมีวิชาอาคมให้เหนื่อย แคร่รู้จักแหล่งเสียหน่อย จ่ายเงิน
ลงทุนพอๆกับค่าจ้างทำเสน่ห์ยาแฝด ก็ได้อาวุธไว้ใช้ไม่จำกัดจำนวนครั้งแล้ว แถม

ไม่ต้องสนเรื่องข้อห้ามต่างๆ เป็นต้นว่าทำเสน่ห์ใส่ใครต้องรับผิดชอบคนนั้น ห้ามทิ้ง แต่เครื่องช้อนนี้อายกรังแกใครก็รังแก รังแกเสร็จจะทิ้งขว้างก็ไม่ผิดสูตรวิธีใช้แต่ประการใด

เช็กชระหว่างหญิงชาย เป็นได้ทั้งความสนุกร่วมกันและการทำร้ายกัน พลิกกัน แค่ว่าที่สมยอมหรือปฏิเสธเท่านั้น

กรณีของข่าวน่ากลุ้มขึ้นนี้ ฝ่ายชายไม่ใช่คนแปลกหน้า ทว่าถือเป็นคนสนิททีเดียว เนื่องจากฝ่ายหญิงยอมรับว่านอกจากอีกฝ่ายจะเป็นลูกน้องของตนแล้ว ตนยังยอมคบหาดูใจด้วยเพราะนึกว่าเป็นคนดี

แต่ความดีงามหรือจะสู่ความรัก พอยอมคบกัน ลูกน้องหนุ่มแสดงตัวเป็นเจ้าของข้าวเจ้าของ ไปไหนจะต้องคอยโทรตามตลอด และความหึงหวงนั้นแหละตัวการ ผลักคนรักให้ออกห่าง ซึ่งก็ไม่เว้นแม้รายนี้ เมื่อหัวหน้าสาวอึดอัดหนักเข้า ประกอบกับแฟนของตนที่คบหาดูใจกันมาเกือบ ๑๐ ปีขอแต่งงาน จึงค่อยตัดสินใจเปิดเผย บอกเลิกกับลูกน้องหนุ่ม ยังความโกรธแค้นสุดกลั่น เมื่อมาคุยกันที่ห้องไม่รู้เรื่องจึงใช้อาวุธดังกล่าว ซึ่งก็คงเป็นการตระเตรียมไว้ล่วงหน้า

นี่ไม่ใช่เหตุการณ์ข่มขืนสาวแปลกหน้า แต่เป็นการข่มขืนเพื่อข่มขู่เพื่อนสาวที่สนิทสนมกัน ดั้งเดิมบุคคลที่เป็นข่าวจึงไม่น่าจะเป็นคนเลวร้ายอะไร แต่ก็สามารถคิดร้ายได้เสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อหาอาวุธมาไว้ในครอบครองโดยง่าย

ทุกคนอยากให้ผู้หญิงมีอุปกรณ์ป้องกันตัว แต่เมื่ออุปกรณ์ป้องกันตัวอาจแปลงร่างเป็นอาวุธร้ายเสียเอง แล้วเราจะพอมีทางเลือกอื่นที่จะป้องกันตัวไหม?

มีสิครับ! ก็ในเมื่อเครื่องมือธุรการยังใช้วิธีลึกลับแบบไสยศาสตร์ได้ แล้วทำไมเราจะใช้เครื่องป้องกันในเชิงลึกลับบ้างไม่ได้เล่า?

ตามธรรมชาตินั้น ไม่มีสิ่งใดปกป้องมนุษย์ได้ดีเท่าอำนาจแห่งศีล เพราะผู้รักาศีลได้ชื่อว่าเป็นผู้ไม่เบียดเบียน ผลของการเป็นผู้ไม่เบียดเบียนย่อมมีอานิสงส์เป็นการไม่ถูกเบียดเบียนเช่นกัน

อำนาจของศิลปะที่สั่งมันตลอดชีวิต จะนำคุณเดินไปบนเส้นทางแห่งความรักและการครองคู่ที่ถูกต้อง ตลอดจนยืนอยู่บนฐานแห่งความปลอดภัยไร้กังวล

นอกจากศิลปะ ก็ควรต้องมีความฉลาดในการดูคนด้วยนะครับ อย่าเพิ่งให้ความหวังใครก่อนจะรู้จักธาตุแท้ความเป็นเขาเสียก่อน การเลือกคนผิดก็เหมือนเอาตัวเข้าไปติดกับดัก

คุณอาจแย้งว่าความใกล้ชิดบังคับให้เปลือใจ และจะให้ดูอย่างไรในเมื่อธาตุแท้ของคนมันปรากฏต่อเมื่อสนิทกันแล้ว?

คำตอบคือ รู้จักกันอย่างเพื่อนสนิทที่ไม่มีสิทธิ์ตะแถมเนื้อต้องตัว เขาก็จะไม่มีสิทธิ์หึงหวง แล้วคุณก็จะได้มีสิทธิ์เห็นธาตุแท้จากความเป็นเพื่อนสนิทนั้นด้วย!

ดังตฤณ

สารบัญ ↩



ไดอารี่หมอดูหน้าที่ ๔๗

โดย หมอผีร์

ช่วงนี้เดือนนี้ได้เจอแฟนคลับที่อ่านคอลัมน์ไดอารี่หมอดูมาดูดวงเยอะมากเลยคะ ชอบคุณมาก ๆ นะคะ ถ้าหากใครมีคำติชมอะไรฝากบอกผ่านทางทีมงาน หรือทางอีเมลได้คะ และล่าสุดมีหลาย ๆ คนเรียกร้องมาว่าอยากรู้ว่า มีใครที่อ่านหรือดูดวงไปแล้วมีชีวิตที่เปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นบ้าง ซึ่งมีหลายท่านเหมือนกันนะคะ ที่โทรมาขอบคุณ และเล่าเรื่องราวที่เปลี่ยนแปลงให้ฟัง แต่ผีร์รู้สึกเกรงใจเขาจึงไม่กล้าเอามาเขียนเท่าไร ยังไงถือโอกาสนี้ชวนหลายคนที่มีชีวิตที่เปลี่ยนไป ลองส่งข้อความมาให้อ่านหรือเขียนในคอลัมน์บ้างได้ไหมคะ ส่งมาทางอีเมล (mor-phee@hotmail.com) ได้คะ เพราะช่วงนี้เริ่มอ่านอีเมลได้มากขึ้น และจะพยายามตอบให้ครบทุกฉบับนะคะ ต้องฝากขอโทษสำหรับหลายคนที่ผีร์ตอบไม่ทัน หรือค้างตอบด้วยคะ บางทีจดหมายบางฉบับจะถูกส่งมาที่เมลขยะ บางทีผีร์เข้ามาดูไม่ทัน เมล์เหล่านั้นก็จะถูกลบไปก่อน

ความจริงเป็นความตั้งใจอยู่แล้วคะ ว่าอาทิศย์นี้จะเขียนเรื่องราวของคนที่มีชีวิตเปลี่ยนไปจากการอ่านไดอารี่หมอดู เผอิญอาทิศย์ที่ผ่านมา มีเรื่องสะกิดใจให้ลี้มกับพี่อยู่คนหนึ่งซึ่งเป็นผู้หญิงอายุสามสิบต้น ๆ นัดจองคิวดูดวงทางโทรศัพท์

นัดไว้ตอนเย็นแต่มีเหตุให้เลื่อนนัดไปนัดหนึ่งเพราะประสบอุบัติเหตุ พอถึงเวลานัดในตอนกลางคืนเธอโทรมาพอดีเวลา เธอเล่าให้ฟังว่าชอบอ่านไดอารี่หมอดูทุกฉบับเลย และเธอบอกว่าสองเดือนที่ผ่านมาเจอทุกข์หนักมาก ๆ ตอนนั้นอยากดูดวงมากแต่ไม่สามารถจองคิวได้ ไม่รู้จะทำยังไงเลยเปิดอ่านแต่ไดอารี่หมอดู พอได้อ่านเสร็จเธอบอกว่าทำให้รู้สึกว่เรื่องราวของชีวิตที่เจอเป็นเรื่องเล็กน้อย ๆ ถ้าเทียบกับคนอื่นอีกเป็นร้อย ๆ พัน ๆ คน ทำให้เธอมีกำลังใจขึ้น และได้ลองคิดทำบุญเองอยู่เรื่อย ๆ ได้ลองอธิษฐานกำกับไปด้วยว่า ขอให้จิตลูกมีความสุขจากตัวเอง มีตนเป็นที่พึ่งแห่งตน

ส่วนหนึ่งที่ลูกค้านั้นไม่ได้เล่ามาแต่แอบรู้หนึ่งคือ พี่เขามีความพยายามรักษา ศิลหัตถ์มาตลอด เวลาให้เหตุให้ผิดศิลปะจะระวังมาก โดยที่ไม่ได้ตั้งใจถือโดยตรง แต่มีเจตนาที่จะไม่ทำให้ใครเดือดร้อน ตรงนี้เป็นการรักษาศิลปะที่ตรงประเด็นที่สุด เพราะการรักษาศิลปะไม่ใช่เที่ยวไปวาทะประกาศให้ใครต่อใครรู้ว่าฉันถือศิลหัตถ์นะ แต่พอมีเหตุการณ์ให้ทำ ให้หนัก ให้กระแนะกระแหนแล้วหลุดตลอด ทำให้ไม่ค่อยมีใครเชื่อว่าถือศิลหัตถ์ได้จริง แต่ที่คนนี้เวลาจะทำผิดจะมีการยับยั้งชั่งใจได้เอง เนี่ยเป็นการรักษาศิลปะที่เริ่มมาจากใจจริง ๆ และเธอก็ให้ฟังอีกว่าหลังจากนั้นมา จิตใจก็มีความสุขขึ้นมาเองเรื่อย ๆ ได้ผลจริง ทำให้มีสติในการแก้ไขปัญหาที่เจอได้

น้ำเสียงของเธอที่พูดผ่านโทรศัพท์ออกมาในวันนั้นมันเป็นความจริงใจ จิตใจของพี่สัมผัสได้ถึงความสุข ความแข็งแรง เบิกบานทางใจได้ชัดเจน และรู้สึกได้ว่าเพิ่งเปลี่ยนมาสด ๆ ร้อน ๆ ภายในสองสามเดือนนี้เอง ทำให้พี่มีความสุขตามไปด้วย ซึ่งไม่ค่อยได้มีความสุขตามลูกค้านานมากแล้ว เพราะส่วนใหญ่คนจะดูดวงต้องมีแต่เรื่องราวที่เป็นทุกข์กัน พอใจที่ได้มีความสุขตามเธอ ทำให้บรรยากาศการคุยกันในคืนนั้นรู้สึกอบอุ่นตามเธอไปด้วยอย่างมาก สัมผัสการยินดีที่คนอื่นได้ดี อย่างเห็นได้ชัดเจน เธอสามารถข้ามพ้นอุปสรรคได้ด้วยตัวเธอเอง

เธอบอกอีกว่าเพิ่งได้คิววันนี้ ซึ่งตอนนี้ไม่มีความทุกข์อะไรแล้ว ไม่รู้ว่าจะดูจะถามอะไรเลย อยากให้พี่ดูอะไรให้ก็ได้ ตามแต่ที่จะดูแล้วกัน ซึ่งก็บอกกับพี่เขาว่า ดีใจด้วยนะคะ ที่เริ่มที่จะมีตนเป็นที่พึ่งแห่งตน เริ่มมีความสุขได้จากตัวเอง จิตใจแบบนี้เหมาะกับการปฏิบัติธรรมให้ดีขึ้นไปอีก เลยแนะนำให้พี่งัดซีดีหลวงพ่อบราโมทย์เพิ่มไปอีกเพื่อเป็นการต่อยอดบุญของเธอไปอีกขั้นหนึ่ง คือเริ่มฝึกวิปัสสนา ซึ่งพี่เขามีทุนเดิมที่ดีในทางภาวนาอยู่แล้ว ทำได้ไม่ยากแน่นอน

ส่วนในเรื่องของดวงที่มีปัญหาจะมีสองประเด็นใหญ่คือ ในดวงของพี่เขาเป็นดวงอริกับงาน กับอีกสิ่งหนึ่งคือจะใจร้อนกับคนใกล้ตัว ดวงอริกับงานตรงนี้ ให้ผลคือบางช่วงที่ดวงตกจะเจองานที่มีปัญหาได้ง่าย งานจะหนักตลอดทั้งปีทั้งชาติ เพราะส่วนหนึ่งคือจะไม่ชอบอยู่ว่าง ๆ ต้องทำอะไรทำตลอด พอว่างงานมาก ๆ จะรู้สึกตัวเองไม่มีคุณค่า เหมือนไม่มีผลงาน เจ้านายไม่รักหรือเปล่า แต่พองานหนักเกินไปจะรู้สึกว่าการทำอะไรมันอยู่ที่เราคนเดียว แถมนายยังไม่ค่อยเข้าใจด้วย ดังนั้นดวงอริกับงาน

ตรงนี้จึงหมายถึง ไม่มีความพอใจกับงาน ไม่พอใจกับงานที่เป็นอยู่ในขณะนั้น สามารถหาความทุกข์กับงานได้ตลอด ซึ่งส่วนหนึ่งในกรรมที่พี่เขาทำมา คือใช้แรงงานคนอื่นให้เขาทำงานหนักมาก่อน จะทำให้ใจพี่เขารู้สึกว่าต้องทำงาน ว่างไม่ค่อยได้ บางคนที่เป็นคนขยันนั้นเป็นอีกเรื่องที่ต่างออกไป แต่สำหรับพี่เขาคือ ลึก ๆ อยากสบายตอนทำงานหนัก แต่พอได้สบายกลับไม่พอใจ ไม่มีความพอใจกับงาน และพี่เขาบอกว่าที่มีปัญหาที่ผ่านมาก็คือเรื่องงานนี้แหละ แต่ตอนนี้ย้ายกลับมาทำงานที่เดิมแล้ว ไม่มีปัญหาอะไร ทำงานหนักเหมือนเดิม ซึ่งพี่เขาบอกว่ามันเป็นอย่างที่บอกจริง ๆ เขาบอกว่าไม่เข้าใจตัวเองเหมือนกัน

อันนี้ให้ยอมรับไปเรื่อย ๆ ทำงานให้เจ้านายอย่างเต็มที่ดีแล้วค่ะ ถึงแม้ไม่เป็นที่ปลื้มของนายมาก ๆ ก็ตาม ความตั้งใจทำงานให้ออกมาดี จะเป็นผลที่ช่วยให้พี่ดีขึ้นได้เร็ว อีกส่วนหนึ่งลองให้ทำบุญประเภทในเรื่องทุนการศึกษา ให้ความรู้คนอื่น หรือพิมพ์หนังสือธรรมะ แต่ต้องเช็คด้วยว่าหนังสือธรรมะถูกทางด้วยหรือเปล่า หรือทำบุญประเภทช่วยคนตกอับเด็กพิการซื้อข้าว คนตาบอด จะเป็นแรงหนุนให้ดีขึ้น

การใช้แรงงานคนอื่นเขาหนักได้ ต้องมีความเป็นเจ้าคนนายคนมา จึงมีพื้นฐานเป็นคนที่อารมณ์ร้อนมาก่อนด้วย ซึ่งปัจจุบันพี่เขาไม่เป็นกับคนนอกบ้านเลยแม้แต่นิดเดียว เกิดมามีแต่ยอมคนอื่นเขาหมด จะมีให้เห็นหลงเหลือกับคนในบ้าน เพราะจะโมโหจะหงุดหงิดง่ายกับคนใกล้ ดังนั้นผลของวิบากส่วนนี้ยอมทำให้ไปเจอเจ้านายที่อารมณ์ขึ้น ๆ ลง ๆ บ้าง พี่เขาบอกว่าเป็นอย่างนั้นจริง ๆ เจ้านายไม่ค่อยสนับสนุนเต็มร้อย อารมณ์แปรปรวนหน่อย

ในส่วนตรงนี้จะแนะนำให้ยับยั้งชั่งใจในการใช้อารมณ์กับคนใกล้ตัว อะไรที่ผิดพลาดก็ขอโทษคนอื่นหน่อย ให้ทำบุญกับคนใกล้ตัวให้ดีกว่าด้วย เช่นญาติคนไหนเดือดร้อนช่วยเหลือที่ช่วยได้ ทำบุญกับแม่ อะไรที่เคยทำกับแม่ไว้ไม่ดี ต้องขอมาทานด้วย ทำดีคืนกลับถึงแม้ท่านจะมีความเห็นที่ไม่ตรงกับเรา พี่เขาก็เห็นภาพที่บอกและจะนำไปแก้ไขเพิ่มเติมให้ดียิ่งขึ้นไป และสุดท้ายก่อนวางสายไป พี่รีย้าให้พี่เขาอย่าลืมฟังธรรมะเพิ่มเติมเพื่อเป็นการสร้างบุญบารมีให้ครบทั้ง ทาน ศีล ภาวนา ต่อไป

สารบัญ ←

ดอกสร้อยร้อยพกา

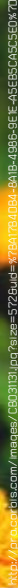
โดย ศิราภรณ์ อภิรัฐ



ดอกพุทธรักษา

๑ พุทธเอ๋ยพุทธรักษา
คือ “พุท” ผู้รู้ผู้ตื่นผู้เบิกบาน
สีส่นของมาลีที่ชาวพิสุทธิ
ด้วยทานศีลภาวนานำชีพตน

นามเจ้าอาจชวนคะนึ่งถึงคำขาน
พันบ่วงมารกามกิเลสเหตุมีดมน
เปรียบประดุจดวงใจไกลชั่วพัน
สมที่ได้เป็นชนชาวพุทธเอ๋ย



๑ คำเอ๋ยคำฝอย
แม่มิใช่ไปปดพจมาน
มิพึงพล่ามพูดมากทำปากพล่อย
รัฐะวังสังวรในอินทรี

เปรียบเทียบอันเกินจริงในสิ่งสาร
แต่คือการมีรักษาจากดี
งดการผอมแต่ตริตรองถ่องถ้วนถี่
ครองวีสจจริตล้วนสมควรเอย

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช ๒๕๔๒

พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม
และ พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์

สารบัญ ←

“ดอกไม้งามมีสีแต่ไม่มีกลิ่นแม้ฉันใด
 วาจาสุภาชิตย่อมไม่มีผลแก่บุคคลผู้ไม่ทำ ฉันนั้น
 ดอกไม้งามมีสีมีกลิ่น แม้ฉันใด
 วาจาสุภาชิตย่อมมีผลแก่บุคคลผู้ทำดี ฉันนั้น”

คาถาธรรมบท ปุณพวรรคที่ ๔
 จากธรรมบท ในพระสุตตันตปิฎก
 จากพระไตรปิฎก ฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๒๕
 สืบค้นข้อมูล จาก <http://84000.org>

เป็นให้ได้อย่างที่เขาต้องการ
 แล้วคุณจะเป็นคนดีในสายตาของเขา
 แต่ถ้าจะเป็นให้ได้อย่างที่ทุกคนต้องการพร้อมกัน
 คุณต้องเป็นคนลวงโลกอย่างไม่น่าให้อภัย

โดย ดังตฤณ

“ธรรม” นั้น นับเป็นอริยทรัพย์อันมีค่ายิ่ง
เมื่อน้อมรับเข้ามาสู่จิตใจแล้ว
แม้ตายไปก็ไม่หายไปไหนเหมือนสมบัติพัสถานใดในโลก
แต่เป็นทรัพย์ชนิดที่เป็นเสบียงให้ต่อยอด
ในทางเจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไปได้ข้ามภพข้ามชาติ
หรือกระทั่งทำภพทำชาติให้ขาดสะบั้นเสียแต่ในชีวิตนี้เลยก็ยังไหว

จาก บทบรรณาธิการ นิตยสารธรรมะใกล้ตัวฉบับที่ ๑๑
โดย กลางชล

เราจะพยายามรักษาความสุขไว้ทำไม ในเมื่อรู้ว่ามันเป็นของชั่วคราว
เราจะดิ้นรน ผลักไสความทุกข์ไปทำไม ในเมื่อรู้ว่ามันเป็นของชั่วคราว
“ดู” สุข ทุกข์ กุศล อกุศล ตามความเป็นจริง
ว่ามันเป็นของชั่วคราว เสมอกันดีไหม...
เป็นสิ่งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปทั้งนั้น
โดยที่ใครก็ไม่อาจรักษา หรือผลักไสได้

จาก แก่นคิดจากหนังสือ “Hello God - ตามหาความสุข”
โดย ชลนิล

สารบัญ ←

ใส่ใจและอดทน

โดย มนสิการ

ชาวพุทธหลายคนมักจะพูดว่า

การได้เกิดมาได้รับเงาของพระพุทธรูปศาสนานั้นเป็นเรื่องที่ดีที่สุดในชีวิต
เป็นบุญบารมีของเราที่ได้ทำมาเพื่อมาเจอพระพุทธรูปศาสนาในชาตินี้

แต่จะมีสักกี่คนที่รู้จริงๆว่า เรื่องที่ดีที่สุดในชีวิตแบบนี้ ดีขนาดไหน
มีค่าขนาดไหน

หลายคนให้ค่ากับเรื่องนี้แค่งานอดิเรกของชีวิต

โดยการแยกส่วนชีวิตออกจากกัน

คือ มีชีวิตปกติเป็นส่วนหลักและเห็นเรื่องนี้เป็นเรื่องเสริม

และคิดว่า เอาไว้ว่างๆก็ค่อยมาวัด ค่อยปฏิบัติภาวนา ค่อยทำบุญ

ว่างๆแล้วค่อยเป็นคนดีแล้วกัน ทำนองนั้น

เพราะความสำคัญของชีวิตไปอยู่ที่เรื่องเงิน เรื่องงาน เรื่องแฟน เรื่องลูก
ทำให้เราแบ่งชีวิตเป็นส่วนๆ และเห็นการปฏิบัติธรรมเป็นงานอดิเรก
เหมือนการไปเที่ยว ดูหนัง ดูคอนเสิร์ต อ่านหนังสือ

งานอดิเรกไม่ใช่อาชีพ เพราะไม่ใช่ความชำนาญ

เป็นสิ่งที่เราทำในเวลาที่เราว่าง ไม่ใช่สิ่งที่ทำเพื่อเลี้ยงชีวิตอยู่

ไม่ใช่สิ่งที่เราให้ความสำคัญเป็นอันดับหนึ่งของชีวิต

ถ้าหากเราทำกับธรรมะเหมือนงานอดิเรก

เราก็จะไม่เคยเห็นธรรมะเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับชีวิต

ทั้งๆที่ทางเดียวที่จะทำให้เราพ้นจากสภาพอันทนไม่ได้ก็คือทางนี้

ที่สำคัญคือ เราไม่มีทางเข้าใจธรรมะได้จริงๆ
ด้วยการแค่ ไปวัดสามเดือนครึ่ง ไปปฏิบัติธรรมสองปีหน
ได้ฟังธรรมสองสามหน แล้วสรุปเอาเองว่า
ตัวเองได้ปฏิบัติธรรม ได้รู้จักธรรมะดีแล้ว

ถ้าเราไม่แทรกเอาธรรมะลงในชีวิตประจำวัน
ได้เรียนรู้ธรรมะผ่านประสบการณ์จริง
ที่ไม่ใช่การคิดที่เราคุ้นเคย แต่ผ่านความรู้สึกของเราเอง
เราก็จะไม่วันเข้าใจในสิ่งที่พระพุทธเจ้าได้สอนเมื่อสองพันกว่าปีมาแล้ว

ไม่เข้าใจที่ไม่ได้หมายความว่าเราไม่ฉลาดพอ แต่เราไม่ใส่ใจพอต่างหาก
เพราะการปฏิบัติธรรมไม่ใช่การทำครั้งสองครั้งแล้วจะบรรลุผลนิพพาน

หลังจากปฏิบัติภาวนาไปหลายๆปี สิ่งที่เราเรียนรู้คือ เราต้องอดทน
อดทนเพื่อสะสมการเห็นโลกตามจริงทีละนิดๆ
เพราะว่าเราเห็นโลกสมมติ เห็นโลกลงมานานมากแล้ว
การเริ่มภาวนาแค่สองอาทิตย์บ้าง สองเดือนบ้าง
จะไปทำลายความยึดมั่นถือมั่นที่ฝัง ที่สะสมข้ามภพข้ามชาติมาได้อย่างไร

สิ่งสำคัญคือ ต้องอดทน ต้องมุ่งมั่น
ความยากของการภาวนาไม่ได้อยู่ที่วันที่เริ่มต้น
แต่อยู่ที่การยืนระยะมากกว่า ถ้าผ่านช่วงท้อ ช่วงกิเลสหลอกให้เลิกไปแล้ว
การภาวนาก็เป็นเรื่องธรรมชาติ แบบที่ไม่ต้องตั้งใจก็เป็นไปเอง

พระพุทธศาสนาไม่ได้มีค่าแค่งานอดิเรก ที่จะไว้ปฏิบัติเมื่อยามว่าง
หรือเอาไว้บอกคนอื่นว่า เราเป็นคนดีคนหนึ่งเหมือนกัน
แต่มีค่ามากพอที่เราต้องทุ่มทั้งชีวิตลงไป
เพื่อที่จะข้ามภพชาติที่เราอาศัยอยู่ยาวนานนี้
เป็นการลงทุนครั้งใหญ่กว่าครั้งใดๆในชีวิต

บุญบารมีครั้งก่อนหน้าอาจจะพาเรามาพบพระพุทธศาสนาในชาตินี้
แต่สิ่งที่จะพาเราก้าวต่อไป ไม่ใช่บุญบารมีในกาลก่อน
หากแต่เป็นการกระทำปัจจุบันของเราในวันนี้ต่างหาก
ว่าเราจะทอดยเสียก่อน หรือเราจะไม่ให้ความสำคัญเสียก่อน
และทำให้ตัวเองได้สูญเสียโอกาสครั้งสำคัญนี้ไปหรือไม่
ทุกอย่างขึ้นอยู่กับตัวเราในปัจจุบันนี้เอง

สารบัญ ↩



สมบัติสอนธรรม

โดย sayagua

ดิฉันเกิดมาในตระกูลพ่อค้าในจังหวัดเล็กๆของประเทศไทย รุ่นปู่ย่าชอบเสือกับหมอนลงเรือมาจากประเทศจีน เริ่มต้นค้าขายจากเงินที่กู้ยืมมาเพียงไม่กี่บาท รุ่นพ่อแม่สืบสานเจริญรุ่งเรืองจนถึงขั้นมีโรงงานใหญ่โตเป็นที่รู้จักของคนทั้งจังหวัด เมื่อดิฉันอายุเพียงไม่ถึงสิบขวบก็ถูกส่งตัวเข้ามาเรียนในกรุงเทพฯ จนกระทั่งถึงวัยรุ่นก็ติดเพื่อน และเริ่มใช้จ่ายเงินอย่างฟุ่มเฟือยเพื่อให้เป็นที่ยอมรับของเพื่อน จนกระทั่งพัฒนาเป็นการใช้อย่างสุรุ่ยสุร่ายเพื่อให้รู้สึกว่าคุณเหนือกว่าเพื่อน เหนือกว่าใครๆทั้งหมด วันแต่ละวันหมดไปกับการจับจ่ายใช้สอยข้าวของที่มีราคาแพง และการขับรถยนต์ราคาแพงมาอวดเพื่อนๆ

เมื่อดิฉันสามารถสอบเข้ามหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียงของประเทศได้ ก็ยิ่งทำตนเรียกร้องความสนใจจากเพื่อนมากยิ่งขึ้น เพื่อให้เพื่อนเห็นว่าตนดีพร้อม ไม่มีใครจะมาเทียบได้ การเรียนที่ควรจะทำได้ดี ก็ทำได้เพียงปานกลาง จิตใจของดิฉันเริ่มทึบมากขึ้นๆ เห็นเงินพันเงินหมื่นเป็นเรื่องเล็กที่จะใช้ทั้งใช้ขว้าง ทั้งที่ยังไม่สามารถหาเงินใช้เองได้ แม้แต่บาทเดียว เมื่อใช้เงินเกินตัวบ่อยเข้า ดิฉันก็เริ่มหาทางเอาเงินของพ่อแม่มาใช้ โดยไม่ได้รับอนุญาต เรียกสั้นๆว่าขโมยก็คงไม่ผิดอะไร แต่ใจที่สะสมกิเลสมานานวันก็แก้ตัวให้ตนเองว่าเอามาเพียงเท่านี้คงไม่เป็นอะไร ไม่ได้ทำให้คนในบ้านเดือดร้อนสักหน่อย ยิ่งนานวันก็ยิ่งทำบ่อยขึ้นๆเรื่อยๆ และจำนวนเงินก็มากขึ้นๆเรื่อยๆเช่นกัน

ความประพฤติดิฉันที่กระทำมาหลายปีติดต่อกัน ก่อค่าแพงบาปจนที่บวมองไม่เห็นความผิดของตัวเอง ซ้ำยังมักดูถูกคนอื่นว่าเขลา ว่าต่ำต้อย ไม่มีปัญญาซื้อหาของใช้ที่ตนซื้อมาใช้ ขณะที่ภายในจิตใจของดิฉันกลับโหยหาความสุขที่ดูเหมือนจะห่างออกไปทุกทีโดยไม่รู้ตัว เมื่อดิฉันกลับมาบ้านต่างจังหวัดครั้งไหน จิตใจจะทรมานทุรายร้อนอยู่ภายในอกจนแทบจะระเบิด ทะเลาะเบาะแว้งกับพ่อแม่บ่อยขึ้นๆทุกที โดยหาสาเหตุของความร้อนใจไม่ได้ สังเกตใจตัวเองว่าถ้าหากมีเหตุให้ต้องเสียทรัพย์สินจะ

ร้อนรนมาก เหมือนใครเอาไฟมาจี้กลางอก และเป็นหนักมากขึ้นเรื่อยๆจนถึงขนาดว่า แม้แต่การจ่ายเงินซื้อของใช้จำเป็นก็จะร้อนรนจนอาจจะระเบิด

เมื่อเรียนจบปริญญาตรี ดิฉันขออนุญาตพ่อแม่ไปเรียนต่อต่างประเทศ อาจจะ เป็นเพราะยังมีบุญเก่าหนุนอยู่บ้าง เมื่อไปอยู่ในที่ที่ต่างไปจากเดิม ได้รู้จักเพื่อนใหม่ ที่ไม่ได้โหมกระพือกิเลสแห่งความทะนงในฐานะด้านการเงิน ดิฉันเริ่มรู้จักกับความสงบ ความสนใจในทางธรรม แวะเวียนเข้ามาสู่จิตใจบ่อยครั้ง จนกระทั่งเรียนจบ ปริญญาตรี ดิฉันกลับประเทศไทยและเริ่มหันหน้าเข้าศึกษาธรรม จิตใจที่ร้อนเป็นไฟ เริ่มมีหยาดน้ำเย็นเข้ามาบรรเทา แต่เมื่อกลับมาพบสังคมแบบเดิมๆ ก็ถูกเพื่อนทัก ว่าทำไมตอนนี้ทำตัวเหมือนคนจน เพื่อนบางคนเอาไปนินทา เอาไปหัวเราะลับหลัง บ้าง เอาไปดูถูกดูแคลนว่าเป็นคนตกอับเสียแล้วกระมัง ดิฉันก็รู้สึกละอายใจมากที่ เคยทำตัวเป็นคางคก ทั้งอายุเพื่อนทั้งร้อนรนจนทำตัวไม่ถูก ดิฉันตัดสินใจลาออกจากงานที่ทำอยู่ แล้วกลับไปบ้านต่างจังหวัดเพื่อช่วยงานพ่อแม่ ดิฉันตั้งใจว่าจะทำงานเพื่อล้างความละอายแก่ใจ ซึ่งเป็นความละอายแก่ใจที่ไม่มีใครรู้เลย ดิฉันรู้และ กล้ากลืนอยู่เพียงคนเดียว

เมื่อกลับมาอยู่บ้าน บรรยากาศเดิมๆแบบที่มักจะมีปัญหาในเรื่องการ ทะเลาะเบาะแว้งก็ยังเป็นโจทย์ที่แก้ไม่ตกอยู่นาน ดิฉันต้องกันตัวเองออกจาก การเสวนากับคนในบ้าน แต่ก็พยายามช่วยงานของครอบครัว และศึกษาธรรมไปพร้อมๆกัน ธรรมะข้อที่อ่านแล้วซึ่งใจและเป็นกำลังใจในการสู้กับกิเลสของดิฉันคือ ขันติ หรือความอดทน ดิฉันรับผิดชอบงานด้านบัญชีและการเงินของครอบครัว อาจจะเป็นเพราะกรรมบันดาลหรืออะไรดิฉันก็ไม่ทราบ ดิฉันต้องเดือดร้อนใจจนแทบจะ คลั่งเพียงเพราะต้องจ่ายเงินให้กับคนจำนวนหลายๆคนในแต่ละวันในฐานะคนที่ต้อง รับผิดชอบด้านการเงิน รู้สึกโกรธแค้นทุกคนที่มาขอรับเงินที่เขาควรจะได้รับ ความ หวงสมบัติ หวงข้าวของเงินทอง มันมีมากมายจนมันกริดใจจิตใจของดิฉันซ้ำแล้วซ้ำเล่า วันแล้ววันเล่า เหมือนกับตกนรกทั้งเป็น

เมื่อศึกษาธรรมะไปหลายบท ดิฉันตัดสินใจเริ่มต้นชีวิตใหม่อย่างจริงจังด้วยการ ขอขมาพ่อกับแม่ถึงสิ่งที่ได้ล่วงเกินลงไปในอดีต พ่อแม่โอโหสิกรรมให้อย่างผู้มีเมตตา ต่อลูกอย่างสิ้นเหลือ ดิฉันเดินหน้าสู้กิเลสตัวเองต่อด้วยการเพียรพยายามเก็บเงินใช้

หนี้ให้กับพ่อแม่โดยไม่บอกใคร แม้ว่าพ่อแม่จะร่ำรวยกว่าดิฉันเป็นร้อยเท่า แต่ดิฉันก็ตั้งหน้าตั้งตาเอาเงินเดือนในแต่ละเดือนของตัวเองเท่าที่เหลือ ใส่กระเป๋าสตางค์ให้ทำนใช้บ้าง หรือเอาไว้ซื้อของจำเป็นเข้ามาใช้ในบ้านบ้าง เวลาสิ้นปีก็ทุกคนได้รับโบนัสดิฉันแบ่งทำบุญส่วนหนึ่ง และที่เหลือทั้งหมดจะนำมาฝากกลับเข้าบัญชีส่วนกลางของบ้านเพื่อเป็นการใช้หนี้ให้พ่อแม่โดยไม่บอกใครอีกเช่นกัน ความเจ้าโทะสของดิฉันก็ค่อยๆหายเข้ากลีบเมฆไปโดยปริยายโดยไม่บอกลา

เวลาผ่านมาสสามปี ถึงวันนี้ดิฉันรู้เต็มอกว่าจิตใจเปลี่ยนไปอย่างมาก เมื่อนึกย้อนกลับไปดูความประพฤติดิฉันก็พอเข้าใจได้ว่าเมื่อก่อนดิฉันอาจจะมีเงินทองมาก แต่จิตใจกลับยิ่งจนลงๆจนหาความสุขไม่ได้ ยิ่งเมื่อเบียดเบียนหลักขโมยพ่อแม่ซึ่งเป็นวิบากหนัก ก็ยิ่งพาใจตัวเองให้กลายเป็นเปรต คือรู้สึกโหยหิว หวงสมบัติจนกินไม่ได้นอนไม่หลับโดยที่ตัวเองไม่ทราบถึงสาเหตุ เรียกว่าตกนรกตั้งแต่มายังไม่ตาย ถูกลงโทษด้วยวิบากของตัวเองซ้ำแล้วซ้ำเล่าในแต่ละวันอย่างไม่มีทางหลีกเลี่ยง

ถึงวันนี้จิตใจเริ่มเบาสบายขึ้นมาก เข้าใจอย่างถ่องแท้ถึงคำว่า ความสุขอยู่ที่ใจ อาจจะเป็นเพราะวิบากเบาบางลงหรืออะไรก็ไม่ทราบ ความนึกคิดของดิฉันเปลี่ยนจากเมื่อก่อนที่หวงของ หวงสมบัติ เป็นเปรตทางใจ ก็กลับคล้ายๆนิกออกขึ้นมาในใจโดยไม่มีปี่มีขลุ่ยว่า “สิ่งที่ควรจ่ายก็ให้จ่าย สิ่งที่ไม่ควรจ่ายก็ให้เก็บ แล้วชีวิตจะสุขสบาย” เมื่อคิดได้แบบนี้แล้วจิตใจกลับพลิกเปลี่ยนเป็นโปร่งโล่งเหมือนกับยกภูเขาออกจากอก เมื่อต้องจ่ายเงินให้ผู้คนที่ตามฐานะหน้าที่ก็ไม่รู้สึกเดือดร้อนอีกเลย กลับรู้สึกขอบคุณผู้มารับเงินที่มีส่วนทำงานในกิจการนี้ให้ราบรื่น พ่อแม่ก็สบายใจที่เห็นดิฉันมีความสุข อย่างนี้เองกรรมที่ที่เคยได้ยินท่านว่าไว้ เมื่อกิเลสครอบงำจิตอะไรก็คิดไม่ออก แต่เมื่อกิเลสคลายไปจะคิดอะไรดีๆก็คิดออก ตอนนี้นิยมได้แล้วค่ะ ชอบคุณธรรมของพระพุทธองค์ และผู้ที่สอนเรื่องกรรมทุกท่าน

สารบัญ ←

จัดฟันแฟชั่น

โดย Kate

น้องเชอรี่: สวัสดีค่ะพี่หมอเปิ้ล คุณแม่ให้หนูแวะเอาของมาฝากไปทำบุญค่ะ
เชอรี่สาวน้อยแรกรุ่น ส่งเสียงทักทายญาติผู้พี่มาแต่ไกล

หมอเปิ้ล: ขอบใจมากจ๊ะเชอรี่ อนุโมทนากับคุณแม่ด้วยนะจ๊ะ
เป็นไงบ้างเรา ไม่ได้เจอนานเลยนะ

น้องเชอรี่: ช่วงนี้ก็กิจกรรมเยอะมากเลยคะพี่เปิ้ล
ขึ้นปีสองต้องเป็นตัวตลกตัวดี เตรียมงานรับน้อง ยุ่งมากๆ เลยคะ แต่ก็สนุกดี
อ้อ... วันก่อนหนูไปเดินซื้อของที่ตลาดนัดในห้างใกล้ๆ บ้านเรานี้แหละ

หนูเห็นเค้ามียัดจัดฟันแฟชั่นด้วยนะคะ



ลวดเหล็ก

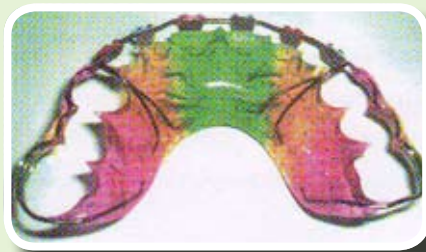
หมอเปิ้ล: แล้วเราไปนั่งต่อคิวทำกับเค้าด้วยรีเพล่าละ

น้องเชอรี่: หนูได้แต่ไปด้อมๆ มองๆ นะคะ ว่าจะมาถามพี่หมอเปิ้ลว่า
ที่เค้ามายัดจัดกันแบบนี้มันมีผลเสียอะไรมั๊ย

หมอเปิ้ล: การจัดฟันแฟชั่นแบบนี้ ผลเสียมีมากเลยจ๊ะเชอร์

ช่างที่มารับทำพวกนั้นเค้าไม่มีความรู้จริง เครื่องมืออุปกรณ์ต่างๆ ก็ไม่ได้มาตรฐาน ใส่ไปนานๆ ลวดที่มีสีสนิมซึ่งมีสารประกอบของพวกตะกั่วและสารปรอทผสมอยู่ ก็จะละลายออกมา ผู้ที่ใส่เครื่องมือแบบนี้จะกลืนสารพวกนี้เข้าสู่ร่างกายโดยไม่รู้ตัว เกิดอันตรายต่อสุขภาพในระยะยาวได้

ขั้นตอนการทำที่สกปรกก็มีโอกาสทำให้ร่างกายได้รับเชื้อโรคต่างๆ ก็ได้นะ โดยเฉพาะโรคที่สามารถแพร่กระจายได้โดยการสัมผัส น้ำลาย เลือด และเยื่อเมือกในช่องปาก เช่น โรคไวรัสตับอักเสบบี วัณโรค โรคเริม โรคเอดส์ ส่วนเครื่องมือที่ติดแน่นอยู่ในปาก บางคนไปวางตำแหน่งไม่ถูกต้อง กัดทับเหงือก เกิดเหงือกอักเสบเป็นแผลได้



เหงือกสีๆ

น้องเชอรี่: โอ้โห! ผลเสียตั้งมากมายขนาดนี้ หนูไม่เข้าใจเลยว่า ทำไมยังเห็นเด็กวัยรุ่นมาทำกันเยอะเลยคะ

หมอเปิ้ล: ก็เด็กพวกนั้น อาจจะไม่เคยทราบถึงผลเสียที่จะเกิดขึ้นจริงๆ เด็กบางคนไม่มีความจำเป็นต้องติดเครื่องมือจัดฟัน แต่ต้องการใส่เครื่องมือจัดฟัน เพื่อแสดงออกถึงความทันสมัย สามารถเข้าสังคมกับเพื่อนๆ ได้ รวมทั้งเป็นการยกระดับฐานะของตัวเองด้วย

น้องเชอรี่: ขาดความเชื่อมั่นในตัวเอง อยากเป็นที่ยอมรับของเพื่อนๆ วังไถตามแฟชั่นไปเรื่อยๆ ฟังแล้วเหนื่อยแทนเลยนะคะ

หมอเบิร์ด: ใช่จ๊ะ เพราะความไม่รู้นี่เองที่ทำให้เกิดเรื่องราวต่างๆ ได้ตั้งมากมาย

ความไม่รู้ เรื่องนอกตัว

ทำให้เด็กเหล่านั้น ไม่ทราบข้อมูลที่ถูกต้อง คิดว่าการทำแบบนี้
คงไม่เกิดผลกระทบอะไรต่อสุขภาพร่างกายมากนัก ก็เลยหลงทำไป

ส่วนความไม่รู้ เรื่องในตัว หรือที่เรียกว่ารู้กายรู้ใจ

ทำให้เด็กเหล่านั้น ตกเป็นทาสของความอยาก หรือตัณหาที่เกิดขึ้นภายในใจ

ตัณหานี่เองที่เป็นเจ้านายที่แท้จริง

ที่คอยบงการให้เราต้องดิ้นรน ทำนั่นทำนี่อยู่ตลอดเวลาโดยที่เราไม่รู้ตัว

ถ้าเรามีสติรู้เท่าทันความอยากที่เกิดขึ้นภายในใจได้เมื่อไหร่

ใจก็จะมีสุขเกิดขึ้น

ซึ่งถ้าฝึกไปเรื่อยๆ ใจจะมีความมั่นคงเกิดขึ้นสะสมไปทีละเล็กละน้อย

น้องเชอรี่: นั่นซิคะ ด้วยความอยากที่จะมีความสุข เรามักสร้างปัญหาเพิ่ม
ให้ชีวิตมากมาย และเราก็จะออกห่างจากความสุขนั้นไปเรื่อยๆ

เคล็ดลับของความสุขจริงๆ ก็คือ

ให้เราคอยมีสติ รู้ทันความอยากที่มีอยู่ในใจเรานี่เอง

ขอขอบคุณข้อมูลและภาพจาก

ข่าวสารทันตแพทยสภา ปีที่ ๑๓

ประจำเดือน พฤษภาคม - มิถุนายน ๒๕๕๑

สารบัญ ←

Kung Fu Panda - คัมภีร์หมีแพนด้า

โดย ชลนิล

บทความนี้มีการเฉลยเนื้อหาที่อาจจะทำให้ผู้อ่านเสียรรถรสในการชมภาพยนตร์



ในยุทธภพอันกว้างใหญ่ มียอดเพลงมวยอยู่ห้าแขนงวิชา นำมาจากสัตว์ห้าประเภท นั่นคือ มวยลิง หมัดตักแตน มวยเสือ หมัดกระเรียน และมวยงู แต่จะมีใครรู้บ้าง สดุดียอดวิชาแห่งยุคนี้ยังเหลืออีกแขนง เป็นวิชาที่อาจหายสาบสูญไปจากการถ่ายทอด เสียแล้ว...วิชานั้น ถูกเรียกขานว่า...เพลงมวยหมีแพนด้า!

โพ เป็นหมีแพนด้า ทายาทผู้รอรับช่วงร้านก๋วยเตี๋ยวเลิศรส ที่ผู้คนต่างติดใจ พ่อของเจ้าหมีเคยบอกว่า ตระกูลของเขายังมีสูตรลับสุดยอดของการปรุงก๋วยเตี๋ยว อยู่ รอเวลาที่จะถ่ายทอดให้เขาในวันข้างหน้า

เจ้าหมีอ้วนไม่เคยคิดอยากเรียนคัมภีร์ระบะหมีเกี่ยวประจำตระกูลเลย ความใฝ่ฝัน ของแพนด้าร่างอ้วนนั้นอยู่ที่การได้ฝึกวิทยายุทธ เพื่อเป็นนักสู้ บุกดะลุไปทั่วยุทธภพ

ปราบเหล่าคนพาล อภิบาลคนดี ยกย่องเชิดชูคุณธรรมอันยิ่งใหญ่...แต่ทว่ามันคงเป็นได้แค่ความฝันหน้าหม้อก๋วยเตี๋ยวเท่านั้นกระมัง

ในที่สุด โอกาสของเจ้าหมีตัวน้อย (กว่าภูเขานี้ดนิ่ง) ก็มาถึง เมื่อปรมาจารย์เต๋าและอาจารย์ชีฟูจะทำการคัดเลือกนักรบมังกร จากเหล่าศิษย์ทั้งหลาย เพื่อให้ฝึกยอดคัมภีร์วิชาของสำนัก และใช้มันปราบ “ไต้หลง” จอมมารร้ายที่ถูกทำนายว่าจะมาบุกหุบเขา



ขณะกำลังจะคัดเลือกชี้ตัวนักรบมังกรนั่นเอง เจ้าโพ แพนด้าร่างดุนัยก็โผล่ไปเสนอหน้าแบนแล่นอยู่กลางลานประลอง ตอนที่ปรมาจารย์เต๋ากำลังจะชี้ตัวนักรบมังกรพอดี

ใครจะคาดคิด เมื่อปลายนิ้วของปรมาจารย์เต๋าชี้ไปยัง “โพ” เจ้าหมีแพนด้าที่ไม่รู้จักเพลงมวยสักกระบวนท่า!

อาจารย์ชีฟูไม่ยอมรับการคัดเลือกครั้งนี้ บอกว่ามันเป็นเรื่องบังเอิญที่เจ้าโพโผล่มากลางลานคัดเลือกอย่างนั้น...แต่ปรมาจารย์เต๋าสอนว่า... “เรื่องบังเอิญไม่มีในโลก” ... โพเหมาะสมแล้วที่จะเป็นนักรบมังกร ผู้ที่มีสิทธิ์จะได้รับถ่ายทอดสุดยอดคัมภีร์วิชาของสำนัก



อาจารย์ฟูจิจำใจสอนวิทยายุทธขั้นพื้นฐานแก่เจ้าโป โดยสอนในรูปแบบเดียวกับที่เคยฝึกศิษย์ทั้งห้าของตน จนสำเร็จมาแล้ว แต่เจ้าโปเรียนรู้เท่าไรก็ไม่มีความสำเร็จ คืบหน้า ต่างฝ่ายต่างแทบถอดใจ ยิ่งได้ข่าวว่าจอมมารร้ายได้หลุมแหกคุกสำเร็จ กำลังเดินทางมายังหุบเขา ก็ยิ่งกระสับกระส่าย เหลือเวลาน้อยเต็มที



ศิษย์ทั้งห้าของอาจารย์ชิวเฟิงรุดไปสกัดกั้นมารร้ายได้หลุง ส่วนปรมาจารย์เต่าก็ถึงกาลสิ้นอายุขัย ทั้งสำนักเหลือเพียงอาจารย์ชิวกับโป...ช่วงเวลาที่ต้องอยู่ด้วยกันแค่สองคน ทำให้อาจารย์ชิวมองเห็นศักยภาพบางอย่างในตัวเจ้าแพนด้าจอมตะกละ จึงค้นพบวิธีเฉพาะที่ใช้สำหรับฝึกหัดแพนด้าตัวนี้ให้สำเร็จวิชาได้

การสำเร็จวิทยายุทธของโป ทำให้อาจารย์ชิวมองเห็นบางสิ่งบางอย่างสำหรับผู้เป็นครูบาอาจารย์...



วิทยายุทธของผู้ใด...ผู้นั้นย่อมมีเส้นทางฝึกฝนเฉพาะตัว...ไม่แน่ว่าจะใช้ซ้ำแบบกันได้

ผู้เป็นครูบาอาจารย์ เพียงหาหนทางที่ถูก เหมาะสม และชักนำให้ศิษย์ฝึกฝนไปในเส้นทางที่เหมาะสม เฉพาะตัวนั้น...

เมื่อโพสำเร็จวิชาฝีมือ ก็พร้อมที่จะรับสุดยอดคัมภีร์ของสำนักมาฝึกได้แล้ว แต่ทว่า ยามที่คัมภีร์ถูกคลี่กางออกมาเบื้องหน้า...เขาก็ต้องตกตะลึง!



คัมภีร์นั้นว่างเปล่า...ภาพที่สะท้อนออกมาจากหน้าคัมภีร์ก็คือใบหน้าของโพ...
ใบหน้าของทุกคนที่เปิดมันออกมาดู

โพ อาจารย์ชีฟู รวมถึงทุกคนในสำนักไม่อาจตีความเพื่อเข้าใจความหมายที่ซ่อน
อยู่ในคัมภีร์ได้ มารร้ายได้หลั่งไถ่ลูกกลีบบุกถึงหุบเขาแล้ว...เมื่อไม่อาจหาเคล็ดวิชาจากคัมภีร์
ก็ไม่อาจเอาชนะได้หลุม ดังนั้นอาจารย์ชีฟูจึงไล่โพ ให้ลงจากภูเขา และสั่งให้ศิษย์
ทั้งห้านำพาชาวบ้านในละแวกหุบเขาให้หลบหนีเอาตัวรอด ไม่ยอมตกเป็นเหยื่อ
มารร้าย

โพกลับบ้าน รับประทานอาหารได้หลุมตามชาวบ้านคนอื่น ๆ ระหว่างทางพ่อของเขาก็ก
ได้สอนเคล็ดวิชาสุดยอด ของการปรองก้วยเตี่ยวประจำตระกูลให้...เคล็ดลับนั้น
ก็คือ...

“ไม่มีอะไร!”

เมื่อสามารถปรองก้วยเตี่ยวได้ระดับนี้แล้ว ก็อยู่ที่ตัวพ่อครัว อยากจะใส่ หรือ
พลิกแพลงเติมอะไรที่คิดว่าอร่อย ก็ทำได้เต็มที่แล้วแต่ใจต้องการ...ไม่มีอะไรมาก
กว่านี้เลย

ได้ยินอย่างนี้ ปัญญาหมีแพนด้าก็สว่างวาบ...ตีความเคล็ดวิชายอดคัมภีร์ของ
สำนักได้สำเร็จ

ที่หน้าคัมภีร์ว่างเปล่านั้น...ก็เพราะว่ามันไม่มีอะไร...ไม่จำเป็นต้องมีอะไรอีก...

ทุกใบหน้าของผู้เปิดคัมภีร์ แล้วถูกสะท้อนออกมา นั่น ก็คือการบอกอย่าง ชัดเจนว่า...นี่แหละสุดยอดวิชา...

สุดยอดวิทยายุทธ อยู่ที่ผู้ฝึกฝนวิทยายุทธ...ไม่ได้อยู่ที่คัมภีร์

กาย และใจของทุกคนคือคัมภีร์วิทยายุทธอันยิ่งใหญ่ที่สุดแล้ว!

โพเข้าใจเคล็ดวิชานี้ จึงสามารถเอาชนะได้หลงได้...แต่ชัยชนะนั้น ก็ไม่ได้ สำคัญอะไรอีกแล้ว...เพราะหากจิตใจไม่ไปยึดถือ มันหมาย...สุดท้าย มันก็ไม่มีอะไร... ไม่มีแม้แต่ความแพ้ ความชนะ

แต่กว่าที่จิตใจจะหมดความยึดถือ มันหมาย เข้าถึงความไม่มีอะไรจริง ๆ ได้อย่างนั้น ... ก็ต้องผ่านการฝึกฝน เรียนรู้คัมภีร์สำคัญ คือกายกับใจจนเข้าของ เข้าใจจนถึงที่สุด...

จอมยุทธ์ทั้งหลาย ต่างตระเวนไปทั่วเหนือจดใต้ เพื่อเสาะหาคัมภีร์วิชาอันล้ำค่า มาฝึกฝน แต่หารู้ไม่ว่า สุดยอดคัมภีร์ที่แท้จริง อยู่กับกายและใจของตนมาตั้งแต่ เกิด... เพียงแค่ตั้งใจจริงที่จะฝึกฝน ตามรู้ ตามดูมันด้วยใจซื่อ ตามความเป็นจริง ก็จะมีโอกาสสำเร็จวิชาได้ในวันหนึ่ง

เมื่อรู้เช่นนี้แล้ว จะละเลย หรือฝึกฝน ก็อยู่ที่ใจเรา - ท่านจะเลือกสรร...

สารบัญ ↩



เมื่อยายแม่มดพบบมหาปิต (๒)

โดย ชีระวัฒน์ อนันตวรสกุล

เปรมมิกานึกย้อนไปในวันงานเลี้ยงของบริษัทในปีที่ผ่านมา

วันนั้น มีการนิมนต์พระมาทำบุญตอนเช้า แล้วในบริษัทก็หาคนอาราธนาศีลและกล่าวคำถวายสังฆทานไม่ได้ เปรมมิกากำลังจะออกไปรับหน้าที่ เพราะตัวเองพอทำได้ แต่นายปิตก็เป็นคนอาสาเป็นคนกล่าวนำ

หลังจากพระกลับวัด ก็มีงานเลี้ยงเล็กๆ ในตอนบ่าย ในงานมีการเสิร์ฟไวน์ น้ำผลไม้ใส่เหล้า นายปิตปฏิเสธขอแต่น้ำเปล่าทำเดียว และบอกว่า

“ผมเป็นคนนำอาราธนาศีล ๕ และ ผมเพิ่งรับศีล ๕ มาหยกๆ เพิ่งรดน้ำพระพุทธรูปตรงประตูข้างงาน จะมาดื่มเมรัยแบบนี้ ผมทำใจไม่ได้ครับ” ทำเอาผู้จัดการฝ่ายบริการหัวหน้าของนายปิตอึ้งไปเลย

ไม่เพียงเท่านั้น ที่ทำเอาเปรมมิกาประทับใจ คือเรื่องการจับฉลากของขวัญ บริษัทนี้นับได้ว่าดีกว่าหลายบริษัท ที่กระเช้าของขวัญปีใหม่มิได้ถูกยกยอกเอามาเป็นของส่วนตัว ใครได้รับต้องเอาเข้าส่วนกลางทั้งหมดไม่มีข้อยกเว้น ในงานนั้นเองมีการนำเอากระเช้าของขวัญ มาแกะแยกของในกระเช้า และทำเป็นรางวัลจับฉลากเพื่อให้ทุกๆ คนได้รางวัลกันอย่างทั่วถึง รางวัลที่มีค่ามากสุดในการจับฉลากครั้งนั้น คือ เหล้าอย่างดียี่ห้อดัง อันเป็นที่หมายปองของสายตาหลายๆ คู่ ในที่สุดปรากฏว่ามหาปิตจับได้เหล้าขวดนั้น ทำให้หลายๆ คนนึกอิจฉา รู้กันว่ามหาปิตไม่ดื่มแน่ๆ จึงมีคนมาขอซื้อต่อ จนเกือบมีการร้องขอให้ประมูล มหาปิตสร้างความประหลาดใจให้กับทุกคน ที่ไม่ยอมขายเหล้าขวดนั้น มหาปิตตอบด้วยสีหน้าที่เรียบเฉยว่า

“เสียใจด้วยครับ การขายเหล้าเป็นหนึ่งในมิจฉาอาชีพ ๕ ที่พระพุทธองค์ไม่ทรงสนับสนุน และการดื่มเหล้าทำให้คนขาดสติ และเป็นหนึ่งในอบายมุขสาเหตุแห่งความวิบัตินานาประการ เมื่อเหล้าขวดนี้ตกเป็นกรรมสิทธิ์ของผมโดยชอบ ผมขอเทมันลงทางระบายน้ำเสีย เพราะผมนับถือศาสนาพุทธ เชื่อมั่นในคำสอนของพระพุทธองค์ และยังอาศัยวัดเป็นที่ซุกหัวนอน”

เปรมมิกาแอบอมยิ้มในคำตอบด้วยความชื่นชม ธรรมดานายปี้ดจะไม่ค่อยพูดกับใครมากนัก ไม่ชอบทำตัวเด่น การพูดครั้งนั้นเลยทำให้หลายๆ คนต้องหยุดฟัง

แล้วมหาปี้ดก็นำเหล้าราคาแพงขวดนั้นไปเททิ้งใส่ท่อระบายน้ำหน้าบริษัทอย่างหน้าตาเฉย ท่ามกลางสายตาเสียดายของพวกคอกทองแดง ล้างขวดจนสะอาดไม่ให้มีหยดเหล้าติดค้างในขวด แล้วส่งขวดให้แม่บ้านเพื่อรวบรวมเอาไปขาย แล้วก็พูดขึ้นว่า

“ของขวัญปีใหม่นี้ สำหรับผมมีแค่ขวดเปล่าที่จะให้แม่บ้านชั่งกิโลขายได้เท่านั้น”

การกระทำของนายปี้ดในวันนั้นประทับใจเปรมมิกามากๆ เธอชอบคนเก่ง คนดีมีศีลธรรม แต่ก็เกร็งเกี่ยวกับนายปี้ดจบการศึกษาแค่ชั้นประถม แล้วก็รักเสียดายในใจที่คนมีความสามารถระดับนี้ กลับมาแอบซ่อนเร้นกายอยู่ในสถานะที่ไม่เหมาะสม ทำไมคนเก่งขนาดนี้ ไม่เรียนหนังสือให้สูงๆ ทำงานดีๆ หรือเป็นเจ้าของกิจการใหญ่โต ถ้านายปี้ดมีคุณสมบัติที่ขาดหายไปตรงนั้น นายปี้ดจะเป็นคนที่น่าสนใจมากเลยสำหรับเธอ

แม้การกระทำของนายปี้ดจะขัดใจหลายคน แต่ผู้จัดการหัวหน้าที่ของนายปี้ดไม่กล้าเรียกเขามาตาดหนี เพราะตั้งแต่นายปี้ดมาทำงาน ก็ประหยัดค่าซ่อมบำรุงรถไปได้บ้าง อุปกรณ์ในสวน อุปกรณ์เครื่องใช้ต่างๆ ก็ล้วนได้นายปี้ดช่วยแก้ไขดูแลให้ใช้งานได้ จนเป็นที่รู้กันว่านายปี้ดทำงานดีน่าประทับใจ

เปรมมิกาจับฉลากได้เสื้อโปโล ๑ ตัว เป็นของขวัญจากผู้ขายสินค้าให้บริษัทรายหนึ่ง เสื้อนั้นปักยี่ห้อของบริษัทแห่งนั้น เสื้อแบบนี้เปรมมิกาไม่ใส่แน่ๆ เลยเอา

ใส่ซองให้ลูกน้องไปให้นายปัดเป็นของขวัญ เพราะเห็นนายปัดมีแต่เสื้อเก่าๆ ขาดๆ แต่แล้วหลังปีใหม่ เปรมมิกามาทำงานในวันเสาร์ ก็เห็นแม่บ้านเอามาใส่ สอบถาม ดูก็พบว่า

“ไอ้ปัด มันให้ปากะ มันใจดีจริงๆ วันนั้นป่าเจอมันที่วัด เห็นมันกำลังเลี้ยงหมาวัดอยู่ฝูงเบ้อเร่อ มันบอกมาให้ป่าเป็นของขวัญที่ป่าอุตสาหกรรมเก็บเศษข้าว จากโรงอาหารให้มันไปเลี้ยงหมา มันยังสั่งให้หมาๆ ทั้งฝูง ขอบคุนป่าที่รวบรวมข้าวมาเลี้ยงพวกมัน”

“คนอะไร ใจดี นิสัยก็ดี ลูกเมียก็ไม่มี แถมยังตกลงด้วย ถ้าป่ามีลูกสาว แล้วมันสนใจนะ ป่าจะยกให้มันฟรีๆ ไม่เอาค่าสินสอดเลย” ป่าพูดถึงนายปัดด้วยความชื่นชม

ครั้งนี้เป็นครั้งแรกที่ผู้จัดการเปรมมิกาส่งออกเดินทางไประยอง โดยนายปัดเป็นสารวัตรขับรถไปส่ง และรอรับกลับ ลูกน้องของเปรมมิกาที่จะพาไปด้วยลาป่วยกะทันหัน เปรมมิกาจึงต้องไปกับนายปัดเพียงสองคน นายปัดใช้เวลารอเปรมมิกาด้วยการดูแลตัดแต่งกอดอกบานชื่น บานไม่รู้โรย ข้างๆ ลานจอดรถที่เขาปลูกดูแลเอง เปรมมิกาชอบคนฉลาด สุภาพ มีศีลธรรม วันนี้ยังเห็นความอ่อนโยนของนายปัด ที่ดูแลดอกไม้อย่างใส่ใจ

-เอ หรือว่า ฉันกำลังชอบนายมหาปัดเข้าให้แล้ว ไม่สิ เขาจบแค่ ป ๖ เป็นแค่พนักงานขับรถเท่านั้น- เปรมมิกานึกในใจ

“พร้อมแล้วหรือครับ ผมขออนุญาตไปล้างมือสักครู่ครับ” นายปัดทักทายอย่างสุภาพ

เปรมมิกาเปิดประตูไปนั่งรอที่หลังรถ แอร์รถเย็นสบายอยู่แล้วไม่ทำให้เปรมมิกาทนุหงุดหงิด

เมื่อพร้อมแล้ว เปรมมิกาพื่อนายปัดจึงออกเดินทาง เปรมมิกาที่นั่งหลังเหลือบไปเห็น ลูกสีเหลืองถุงหนึ่งวางอยู่เบาะหน้าข้างคนขับ

“คุณเปรมมิกาค่ะ ขากลับผมขอใช้เวลาสัก ๑๕ นาที แวะส่งของหน่อยนะคะครับ ถ้าไม่ได้ก็ไม่เป็นไรครับ”

“ได้สิพี่” เปรมมิกาเชื่อว่าคนมีศีลธรรมคงทำแต่เรื่องดีๆ

“จะฟังวิทยุช่องไหนครับคุณเปรมมิกา จะฟังข่าวหรือเพลงดีครับ เดี๋ยวผมเปิดให้”

“ข่าวก็ได้ค่ะ” พลางนึกขำในใจว่านี่ก็จะชวนฟังธรรมะจากคลื่น AM แล้วทั้งสองก็ฟังข่าวนักการเมืองซีโก้ง หาประโยชน์ให้พวกพ้อง เอื้อประโยชน์ให้เครือข่ายกันพักใหญ่

“ແ່ງຈິ່ງ ມີແຕ່ຄົນຊີໂກ້ ເມື່ອໄປບ້ານເມືອງຈະສົບສຸຂສັກທີ່ ຕ່າງຊາດເຂົາຈະຊະລອ ການລົງທຸນກັນເມັດແລ້ວ ເສຣຊູກິຈໄມ່ດີ ລູກຄ້າເຮົາກໍ່ເລີກກິຈການໄປຫຼາຍບໍລິຫັ”

เปรมมิกาเอ่ยขึ้น

“คนมันโลภ ไม่รู้จักพอนี่ครับ ผมก็เคยโลภ อยากรวยมากๆ แต่ตอนนั้นคิดได้แล้วว่า ตายไปแล้วเอาอะไรไปไม่ได้ เลยไม่รู้จะรวยไปทำไม” คำตอบของนายปัดทำเอาเปรมมิกาชะงักไปเล็กน้อย ด้วยความช่างสังเกตของเปรมมิกา จึงแอบเห็นกระดาษเล็กๆ เขียนคำว่า “รู้ลมหายใจ” แปะอยู่ที่หน้ารถ เลยถามว่า นั่นหมายถึงอะไร

“เป็นการเตือนสติตัวเอง ให้ระลึกถึงลมหายใจครับ เป็นการฝึกสมาธิแบบอาณานาปณสติ ผมอ่านวิธีนี้ จากหนังสือคุณดั่งตฤณนะครับ เคยอ่านไหมเรื่อง วิปัสสนาญาณ” นายปัดตอบพร้อมส่งแววตามองสะท้อนมองเธอจากกระจกมองหลัง

“ถ้าสนใจ จะยืมของผมไปอ่านก็ได้ค่ะ เดี๋ยวผมเอามาให้ยืม”

แล้วโทรศัพท์ของเปรมมิกาก็ดังขึ้น บทสนทนาเลยถูกขัดจังหวะ เปรมมิกาต้องพูดคุยเรื่องงานเป็นเวลานาน จากนั้นก็เอาแบบในกระเป๋ามาดู และไม่ได้พูดอะไรกันอีกจนถึงจุดหมาย

ในขณะที่เปรมมิกาเข้าประชุมเสนอรายละเอียดของงาน นายปัดก็ไปหาหมม
เย็บได้ร่มไม้ นั่งบนม้านั่ง ผึกสมาธิด้วยการตามรู้ลมหายใจไปเรื่อยๆ

การประชุมดำเนินไปในห้องแอร์เย็นสบาย เปรมมิกาตอบคำถามอย่างฉาดฉาน
ไขความข้องใจในทุกประเด็นเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ที่จะสร้างตามความต้องการของ
ลูกค้าเพื่อเสนอขาย ในขณะเดียวกัน ท่ามกลางเปลวแดดที่ร้อนระอุจนแทบผิว
กายได้ร่มไม้ใหญ่นั้นเอง นายปัดกำลังดื่มด่ำความสุขจากใจอันสงบเย็น

เรียนหนังสือสูงๆไปก็เท่านั้น ร่ำรวยไปก็เท่านั้น หากใจไม่สงบก็ไม่มีความสุข
นายปัดคิดในใจ หลายปีที่เขาดิ้นรน ทำงานอย่างลืมหืม ขวนขวายหาเงินทอง
ด้วยความอยากรวย แต่ก็ไม่รู้สึกรู้สีกี่มีความสุขสักที ช่วงที่ธุรกิจขายเครื่องมือช่างถึง
จุดสูงสุด การกินอยู่บริบูรณ์ทุกอย่าง เขาก็ยังไม่รู้สึกรู้สีกี่มีความสุขมากเท่าชีวิตในขณะ
นี้ ที่เป็นเพียงคนขบถไปวันๆ กางมุ้งนอนในมุมเล็กๆ ของห้องเก็บของในวัดอย่าง
เรียบง่าย นึกดีใจที่ได้พบความร่มเย็นแห่งร่มเงาคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
อันอาจนำไปสู่การระงับความทุกข์โดยสิ้นเชิง เกิดปีติจนน้ำตาแทบไหลออกมา

นึกถึงเปรมมิกา หลายปีกับความโสด เขาก็ไม่เห็นว่าจะเคยประทับใจผู้หญิงคน
ไหนจนอยากที่จะได้มาเป็นคู่ครอง หากเขาไม่ฝึกจิตให้รู้เท่าทัน ในเวลานี้เขาอาจ
กำลังกอบโกยความทุกข์เข้าตัวอีกครั้ง เพื่อสร้างฐานะ และพยายามในการได้เธอ
มาเป็นคู่ครอง แต่บัดนี้เปรมมิกาผู้เลอโฉมก็เป็นเพียงส่วนประกอบรวมกันของธาตุ ๔
อันมีดินน้ำลมไฟด้วยเหตุปัจจัย ภายใต้ผิวพรรณอันผุดผ่อง ดวงหน้าอันงามของเธอ
หากพินิจพิจารณาอย่างแยบคาย ก็มีเพียงน้ำเลือด น้ำหนอง กระดูก เส้นเลือด เส้นเอ็น
ปฏิกูล อันน่าขยะแขยง สิ่งสกปรกแทรกซึมออกมาจากทวารต่างๆ ทั้งโคลเหมื่อ ขี้หู
ขี้ตา ให้ต้องทำความสะอาดอยู่ทุกวัน รูปร่างหน้าตาผิวพรรณ ของเธอ ในที่สุดก็
รอวันแห่งการเสื่อมโทรม แตกสลายไปตามกฎแห่งไตรลักษณ์ หากเขาไม่ฝึกควบคุม
จิตใจให้รู้เท่าทันกิเลสในใจซึ่งมักจะสร้างเหตุผลให้มนุษย์คล้อยตามสู่อำนาจฝ่ายต่ำด้วย
การเจริญสุกกรรมฐาน เขาเองอาจจะตกเข้าไปอยู่ในวังวนความทุกข์อีกรอบก็เป็นได้
และอาจเป็นวังวนที่ไม่เห็นทางสิ้นสุด โอกาสดีเป็นของเขา เขาพบทางสว่างกว่าเสีย
ก่อน คิดถูกแล้วในวันที่พบเปรมมิกาครั้งแรก เขากลับไปเร่งความเพียรในการฝึก
อสุกกรรมฐาน เพื่อให้จิตรู้เท่าทันกิเลสมากขึ้น เพื่อยกระดับจิตใจเพิ่มภูมิคุ้มกันให้

แก้จิต ให้มีแรงต้านทานกิเลสได้ ไม่พ่ายต่อแรงกิเลสอันเชี่ยวชาญจากเสน่ห์ของสตรีเพศที่มีอยู่อย่างบริบูรณ์ในตัวเปรมมิกา

งานของเปรมมิกาในวันนี้เสร็จด้วยดี เปรมมิกาอารมณ์ดีขึ้น เธอมักจะมีความสุขที่เห็นงานสำเร็จ เปรมมิกาที่ปราศจากความเครียด ดูอ่อนหวานน่ารัก แต่คงสายไปแล้ว ที่จะสามารถดึงดูดความสนใจของมหาปิตได้ ภูมิคุ้มกันกิเลสในใจของมหาปิตมีระดับสูงพอ ที่จะทำให้ความงามของเปรมมิกา มีอาจทำให้ใจของเขาหวั่นไหวสั้นคลอนได้

เมื่อเห็นเปรมมิกาเดินออกมา นายปิตจึงเดินกลับมาที่รถ เตรียมเดินทางกลับ

“ข้ากลับผมขอแวะส่งของส่วนตัวสักครู่เดียวนะครับ ผมจะแจ้งผู้จัดการผมหักเงินค่าเสื่อมรถ น้ำมัน ตามระยะทางที่ผมวิ่งเข้าไปส่งของ” นายปิตพูดขึ้น เปรมมิกา ก็อยากรู่ว่าจะส่งอะไร จึงถามขึ้นมา

“บอกได้ไหมคะว่าอะไร” นายปิตยกลงเสียงข้างเบาให้ดู แล้วตอบว่า

“สังฆทานครับ รู้ว่าจะมาแถวนี้ ผมทราบว่ามีพระสุปฏิปันโน ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบอยู่เลยไปซื้อของมาจัดใส่ถาดถวาย แล้วก็เลือกของที่พระน้องชายให้มาอีกหน่อยนึงด้วยพวก รม ไฟฉาย ถังเหลือง จากชุดสังฆทานนะครับ”

“ผมอยากมาทำบุญกับพระตามต่างจังหวัด เพราะวัดบางวัดอยู่ในสภาพที่ขาดแคลน อาจจะเสียเวลาเที่ยวรถเข้าไปสักนิด แล้วผมจะรับนำไปถวาย ไม่ทำให้คุณเปรมมิกาเสียเวลามาก”

เปรมมิกา ก็ชื่นชมการเลือกซื้อของเพื่อถวายสังฆทานเองของนายปิต ด้วยรู้ว่าเขาของไปถึงสังฆทานที่จัดขายเป็นชุดๆ บางส่วนเป็นของด้อยคุณภาพหรืออาจถึงขั้นหมดอายุแล้วก็มี เป็นเพราะความเห็นแก่ตัวของพ่อค้าแท้ๆ

“เพิ่งจะบ่าย ๓ โมงครึ่ง ที่ไม่ต้องรีบก็ได้ค่ะ กลับไปคงไม่มีอะไรทำแล้ว งานนี้ตกลงง่ายกว่าที่คิดค่ะ”

“จริงหรือครับ ผมโชคดีจัง เพราะใจจริงก็อยากมาราบท่านเจ้าเจ้าอาวาสสักครั้ง เมื่อคืนผมอธิษฐานว่าถ้าบุญถึง ขอให้ได้ทำบุญกับพระที่วัดนี้ ผมศึกษาข้อมูลวัดนี้พบว่าท่านเจ้าอาวาสเป็นพระสุปฏิปันโน”

รถวิ่งบนเส้นทางกลับกรุงเทพสักพัก ก็เลี้ยวเข้าถนนในซอย พุ่งตรงผ่านไร่มันสำปะหลังที่มีตาขดต้น เข้าไปจนถึงแนวเขา ก็ถึงวัดบนเชิงเขา นายปัดเกรงใจเปรมมิกา จึงรีบเอาของออกจากรถ และเดินไปเปิดฝากระบะโปรงท้ายรถหยิบถังเหลืง จำนวนน่าจะมากกว่า ๑๐ ถัง รมกันฝน ฝนาย นำไปให้พระที่กำลังกวาดลานวัด วัดที่นายปัดอาศัยอยู่มีถังเหลืง และ ของอื่นๆ มากมายเกินกว่าที่จะใช้หมด เพราะเป็นวัดในเมืองหลวง เปรมมิกาดัดสินใจลงจากรถ เพื่อไปสังเกตการณ์ เธอรู้สึกไว้นายปัด ไม่รู้สึกกลัวหรือหวาดระแวงแต่อย่างใด

“เดินเล่นอีกสักพัก ก็ได้กะ พี่” เปรมมิการู้สึกว่าวัดนี้ดูร่มรื่น สงบเย็น มีกระแสความสุขอย่างบรรยายไม่ถูก นึกขอบคุณนายปัดที่ทำให้เธอได้มาอยู่ ณ สถานที่แห่งนี้ นายปัดเลยมีโอกาได้อยู่ในวัดนานขึ้น เปรมมิกาแอบเห็นนายปัดแสดงท่าทางยินดี เมื่อทราบจากพระลูกวัดว่าท่านเจ้าอาวาสอยู่ และอนุญาตให้เข้าพบได้ นายปัดจึงแบกของและถังขึ้นไปถวายเจ้าอาวาส ระหว่างทางเดินขึ้นเขานายปัดบอกกับคุณเปรมมิกาว่า

“ผมนับวันรอวันนี้เลยนะครับ อยากเจอท่านเจ้าอาวาสวัดนี้”

“เมื่อคืนผมยังอธิษฐานอีกว่า ถ้าบุญผมถึงขอให้คุณเปรมมิกานุญาตเห็นดีเห็นงามให้ผมลงไปทำบุญที่วัด ขอให้ท่านเจ้าอาวาสอยู่ และขอให้ผมได้พบได้สนทนากับท่าน”

เปรมมิกานึกน้อยใจ โธ่! คิดว่าอยากเจอคนสวยๆ แบบเรา นายปัดเป็นคนที่ไม่ออกอาการหวั่นไหวเลยสักนิด ผิดกับคนอื่นๆ ที่มักจะมองเธออย่างชื่นชม ในความสวยงามของรูปร่างหน้าตาผิวพรรณที่เธอภูมิใจ หลายๆ คน ไม่เชื่อว่าเธออายุ ๓๓ แล้ว คิดว่าอย่างมากที่สุดก็แค่ ๓๐ ความงามของเธอยังตรึงใจผู้ชายหลายคน แต่ดูเหมือนนายปัดจะไม่สนใจมันเลย

แม้ว่านายปัดจะดูต่ำไปในด้านคุณวุฒิ และไม่มีทางที่เธอจะไปรักนายปัดได้ แต่เธอก็ยังอยากจะได้ชื่อว่า แม้แต่นายปัดที่ธรรมะธรรมโม ก็ตะบะแตกได้เมื่อมาพบพานเธอ ซึ่งจะทำให้เธอรู้สึกภูมิใจในความงามของเธอมากขึ้น ทั้งสองเดินไปที่กุฏิเจ้าอาวาสเล็กๆ ริมเขา บรรายากาศรมริน นายปัดแจ้งความประสงค์กับพระที่กุฏิหลังแรกที่ทางเข้าว่า จะมาหาท่านเจ้าอาวาส พระลูกวัดบอกว่า

“ท่านทราบล่วงหน้าแล้ว ว่าจะมีคนมาหาตอน ๔ โมงเย็น จีงครองจีวรรอ โยมเดินไปสู่ตทางเลย”

เปรมมิกาไม่อยากจะเชื่อ คิดสงสัยว่าพระลูกวัดที่เจอเป็นคนแรก อาจใช้โทรศัพท์มือถือโทรขึ้นมบอก เธอเดินไปพบกุฏิหลังเก่าๆ เล็กๆ เจ้าอาวาสครองจีวรเรียบร้อย นั่งรอตรงแคร่ไม้หน้ากุฏิ อกุศลจิตของเปรมมิกาทำให้คิดในใจไปว่า แหม! ช่างสร้างภาพ สร้างศรัทธากันเสียจริง เหมือนการสร้างภาพสร้างศรัทธาของพระที่เคยถูกจับสึกในอดีตเป็นข่าวดัง ขาวนั้นทำให้เธอรู้สึกกับพระสงฆ์ในทางลบ แล้วเปรมมิกาก็ต้องขณลุก เมื่อพระท่านตกทายเปรมมิกาและนายปัดอย่างเหมือนกับรู้ข้อมูล และรู้ความคิดจับผิดของเปรมมิกาวา

“เจริญพร โยมผู้จัดการและโยมสารถิ ลำบากหนอยนะโยม ที่นี้ไม่มีไฟฟ้าใช้ โทรศัพท์ก็ไม่มีสักเครื่องให้โทรติดต่อสื่อสาร ดีใจด้วยที่งานของโยมผู้จัดการสำเร็จตามประสงค์”

นายปัดถวายของที่เตรียมมาให้กับท่านเจ้าอาวาส ท่านเจ้าอาวาสกล่าวอนุโมทนา แล้วเปรมมิกาก็ต้องศิโรราบ หมดพยศ อย่างหมดใจ เมื่อท่านเจ้าอาวาส เอย์ต่อไปว่า

“โยมทั้งสองโชคดี ที่ยังเป็นโสด ไม่มีภาระครอบครัวยุ่นวายใจ ในขณะที่คนส่วนใหญ่ กำลังวุ่นวายกับการเลี้ยงลูก ดูแลครอบครัวเป็นห่วงเป็นใยสารพัดหาความทุกข์ใส่ตัว ในโลกที่มีแต่ทุกข์นี้ โยมกลับมีเวลาปรนนิบัติดูแลมารดาที่ยังอยู่ของโยมให้มีความสุขได้มากกว่าคนอื่น ขอให้โยมใช้โอกาสอันมีเหนือคนอื่นนี้ให้ดี” หลวงพ่อหันมามองเปรมมิกาอย่างเมตตา อมยิ้มน้อยๆ เอย์ขึ้นว่า

“ร่างกายที่ห่อหุ้มของเน่าเหม็น ทั้งน้ำเลือด น้ำหนอง ปฏิกูลนี้ นับวันก็จะเสื่อม รวนสลาย คนที่มีปัญญาจึงไม่ยึดติดอยู่ ไม่สนใจ มีแต่คนไร้ปัญญา หนาแน่นไปด้วยกิเลสที่สนใจ”

เปรมมิกาก้มหน้าละอายแก่ใจ ความเคลือบแคลงสงสัยสิ้นสุด รู้สึกริดรอนกับความ รู้สึกจับผิดในตอนแรก เป็นครั้งแรกที่เธอรู้สึกเหมือนตนเองเป็นคนไร้ค่า ความเชื่อมั่น ในตัวเองหายไปหมดสิ้น นายปัดกราบเรียนท่านว่า

“กระผมโชคดียิ่งๆ ครับที่ได้พบหลวงพ่อก็ได้ยินกิตติศัพท์ท่าน ผมอยากพบ มานานแล้วครับ กระผมมีเรื่องอยากจะรบกวนปรึกษาครับ”

แต่ยังมีทันจะได้ถาม หลวงพ่อก็ตอบกลับมาตั้งรู้แจ้งในคำถามว่า

“โยมผู้ชาย ถ้าคิดดีแล้ว จะมาอยู่ที่นี่ อาตมาก็ยินดีต้อนรับ ไม่ต้องลังเล หากมีความตั้งใจจริงจัง เวลาในโลกนี้ของเราเหลือน้อยลงเรื่อยๆ แล้ว แม่ของโยม ก็มีที่พึ่งอันดีแล้ว ไม่ต้องห่วงท่าน ห่วงตัวเองจะดีกว่า ว่าจะทำอะไรในชาตินี้ก่อน ตาย แม่ว่าน้องๆ ของโยมจะไม่ห่วงโยมแม่ของโยมเท่าโยม จนทำให้โยมเป็นห่วง แต่ก็ไม่มีปัญหาอะไร ตัวโยมมากกว่าที่จะต้องห่วงตัวเอง”

“ที่ถุณ้องตัวเองโกงที่ดิน โกงกิจการไป ก็เป็นการใช้หนี้กรรมในอดีต โยม เคยทำเขาทุกขมาเท่าไร โยมก็ได้ชดใช้ไปแล้วสามแม่ที่เคยทำมากับเขา ถือว่า ใช้กรรมแล้ว จะได้สบายตัวไม่เป็นหนี้ คินเขาไปนะดีแล้ว เมื่อถึงเวลาโยมจะได้รู้ถึง กรรมในอดีตชาติของโยม โยมจะรู้เองว่า ทำไมต้องเป็นน้องคนนี้ที่มาโกงโยม”

นายปัดพูดไปว่า “จริงครับ หลวงพ่อ น้องๆ ที่ผมอุตส่าห์เสียสละส่งให้เรียน ไม่ค่อยสนใจแม่ ที่ดินที่ผมอุตส่าห์ซื้อสะสมไว้ ก็กลับมาถูกน้องชายโกงไปขายหมด ผมเลยหมดตัว หมดกำลังใจอยู่ตั้งนาน เสียหายที่ดิน เสียหายเงิน เสียหาย กิจการที่เคยทำมาทั้งมือ ผมเหลือเงินติดตัว อยู่แค่ ๗๐ บาท หลังถูกน้องโกงไป”

หลวงพ่อบอกว่า “สิ่งที่โยมได้กลับมาจากการสูญเสียก็คุ้มค่าไม่ใช่หรือ จะได้ไม่ต้อง ห่วง หวง ในทรัพย์สินอีกต่อไป”

เปรมมิกาเป็นหนอนหนังสือ เคยอ่านพบและทราบว่าทิพย์อำนาจ อันเกิดจากการปฏิบัติสมาธิขั้นสูง มีเจตปริยญาณ อันเป็นญาณหยั่งรู้ใจคนประการหนึ่ง แต่เพิ่งพบกับตัวก็คราวนี้เอง ท่านดูเหมือนจะรู้ว่า ทั้งสองเหลือแต่แม่ และแม่บิดบวชเป็นชีอยู่

นี่เอง ผู้ชายที่ฉลาดๆ เหนือมนุษย์เช่นนี้ เลยทำตัวจมปลักในสายตาของคนส่วนใหญ่ในโลกที่หนาแน่นไปด้วยกิเลส หมดความทะเยอทะยาน ไม่คิดถีบทะยานตัวเองให้สูงส่งขึ้นตามความสามารถที่ตนมี ด้วยความสามารถทางสติปัญญาระดับนายปืด หากคิดจะสร้างตัวอีกครั้ง ก็น่าจะทำได้ แต่เขาคงเจอหนทางที่ดีกว่าเสียแล้ว แล้วหลวงพ่ोज้าอวาส ก็พูดเกี่ยวกับเธอบ้าง

“แล้วโยมผู้จัดการละ แม่ของโยม สบายดี มีความสุขดีไหม”

“ก็สบายดีค่ะ”

“ถ้าแม่บ่น อยากไปวัด อยากไปเที่ยว อยากกินอะไร โยมก็พาท่านไปตามใจท่านเถิด คิดเสียว่า เป็นการทดแทนที่โยมไม่มีลูกให้ส่งไปโรงเรียน พาลูกไปเที่ยวไม่มีสามีให้ห่วงกังวลอย่างคนอื่นเขา แล้วก็พยายามรักษาจิตใจให้สงบมากขึ้น”

เปรมมิการู้สึกผิด เมื่อเช้านี้เองแม่เพิ่งบ่นว่าอยากไปเที่ยวสวนผลไม้ที่ระยอง อยากไปเที่ยวทะเลระยอง อยากไปวัดเขาชีจรรย์ที่สัตหีบ อยากรับประทานหอยจ๊อที่บางแสน นานแค่ไหนแล้ว ที่เธอพาแม่ไปเที่ยวครั้งสุดท้าย

“ค่ะ หลวงพ่อ หนูจะดูแลท่านอย่างดีที่สุดกว่าที่เคยทำมา ที่ผ่านมานูกละเลยท่าน มัวแต่คิดถึงเรื่องตัวเอง”

“เวลาของเราทุกคนน้อยลงไปเรื่อยๆ แล้ว อย่าปล่อยเวลาที่มีค่าให้สูญไปอย่าละเลยบุพการี จนสายเกินจะทำ การทำความดีให้ท่านตอนที่ท่านยังมีชีวิตอยู่ เป็นเรื่องที่ดีกว่าระลึกถึงท่านตอนที่ท่านละโลกนี้ไปแล้ว”

เสียงระฆังกังวานในใจจับใจ บอกเวลาที่พระเจ้าจะต้องทำวัตรเย็น แล้วทั้งสองก็ลา กลับ หลังจากเดินมาส่งท่านเจ้าอวาสที่พระอุโบสถ นายปืดเอ่ยขึ้นว่า

“ผมว่า ผมกับคุณเปรมมิกาโชคดีนะครับ ผมทราบมาว่าท่านเจ้าอาวาสเป็นคน
พูดน้อย แต่ท่านพูดกับเราตั้งนาน”

“คำพูดของท่าน อาจจะทำให้ผมตัดสินใจเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในชีวิต”

“เปรม ก็เหมือนกันค่ะ พี่ปัด”

เสียงโทรศัพท์ของเปรมมิกาดังขึ้น เมื่อได้ยินเสียงก็รู้ทันทีว่าแม่ของเธอนั่นเอง
โทรมา

“สวัสดีค่ะ วันนี้หนูกลับบ้านค่ำหน่อยนะค่ะ พอดีมาหาลูกค้าที่ต่างจังหวัด”

เธอสนทนากับแม่อีกหลายประโยคนานกว่าปกติที่เธอเคยคุยกับแม่แค่นาทีสอง
นาที่ ก่อนวางสายเธอพูดกับแม่ว่า

“เดี๋ยวค่ะ คุณแม่ เสาร์อาทิตย์นี้ เราไปเที่ยวสวนผลไม้ที่ระยองกันนะค่ะ เช่า
รีสอร์ทนอนค้างที่ทะเลระยองสักคืนนึง”

สารบัญ ↩



รัก พ.ศ. ๑๐๐
โดย วิลาสินี

บทที่สอง

อรุณรุ่ง ณ วิหารบุพพาราม นครสาวัตถี

ด้วยว่าพระธิดาองค์น้อยเสด็จมาถวายทานอยู่เนืองนิจ จึงไม่มีผู้ใดผิดสังเกตว่าวันนี้ทรงมาช้ากว่าปกติ ทั้งยังทรงรับสั่งให้นางสนมคอยอยู่เบื้องนอกดังที่เคยทำมา ครั้นถึงในพระวิหารก็ทรงประทับนั่งอยู่เบื้องล่างอันต่ำกว่าอาสนะพระภิกษุผู้ทำการเทศน์ถวาย ในที่นี้จึงทรงเป็นอุบาสิกาตรุณีคนหนึ่ง ไม่ได้แตกต่างจากอีกหลายนางที่นั่งอยู่ใกล้ๆเท่าใดนัก

“ทูลพระธิดาเพคะ เสด็จมาแต่เช้า ข้าพระองค์ไม่ทันออกไปรับเสด็จ”

อุบาสิกานางหนึ่งที่เป็นรุ่นราวคราวเดียวกันเข้ามาทักทายอย่างนอบน้อม

“อะไรกัน ฉันทมาสายจนไม่ทันช่วยเธอเตรียมภัตตาหารด้วยซ้ำ เอ๊ะ เมื่อครู่ฉันยังเห็นเธออยู่หน้าโรงทานอยู่เลย”

“มิได้เพคะ นั่นพี่สาวของข้าพระองค์ต่างหาก”

“ตายจริง ฉันทขอโทษ เธอทั้งสองคล้ายคลึงกันเหลือเกิน”

“มิใช่แต่พระธิดาพระองค์เดียวหรอกเพคะ น้อยคนนักจะทักลูกหลานของคุณย่า วิสาขา^[๑]ถูก ว่าแต่วันนี้พระธิดาทรงพาพระพักตร์หมองอย่างนี้มาฟังธรรม ไม่สมกับเป็นพระธิดาจันทราวดีที่ข้าพระองค์รู้จักเลยเพคะ”

“ทำเป็นรู้ต่อไป เธอเล่าภาวิณี พักนี้ไม่มาให้ฉันพบหน้าเลย มัวแต่ไปทำอันใดอยู่”

“ไม่ทรงทราบหรือเพคะ”

ภาวิณีตั้งปริศนาแทนคำตอบ



“พักนี้ฉันยุ่งๆ อยู่ในวัง เรื่องของฉันก็ยุ่งวายเอากการอยู่ เธอมีเรื่องอันใดก็บอก มาเถิด อย่าให้ฉันเดาเลย”

พระธิดาตรัสปฏิเสธเสียงอ่อนล้า

“ข้าพระองค์ต้องเตรียมการเดินทางไปนครเวสาลีเพคะ พระภิกษุผู้อาวุโสหลายรูป ในวิหารบุพพารามมีความจำเป็นต้องเดินทางไปที่นั่น แล้วไหนจะพวกอุบาสกอุบาสิกา ที่ประสงค์จะติดตามไปด้วย ครอครบครัวข้าพระองค์จำเป็นต้องคอยดูแลเรื่องข้าวปลา อาหารและเครื่องใช้ต่างๆ ไม่ให้บกพร่อง”

“เวสาลี ไปทำไมที่นั่น”

“โอ...พระธิดาประทับอยู่ที่ใดมาเพคะ เอ้อ ขอประทานอภัยเพคะ ข้าพระองค์ นึกว่าพระธิดาเป็นเพื่อนหญิงคนหนึ่ง”

“เธอเข้าใจถูกแล้ว ฉันเป็นเพื่อนเธอ แต่ฉันกลับพลาดเรื่องสำคัญของเธอได้ เล่า มาสิ ฉันอยากรู้”

“เพคะ ก่อนอื่น คงจะทรงทราบดีว่าถึงเวลานี้ การปรินิพพานของพระพุทธองค์ ผ่านมาได้ ๑๐๐ ปีแล้ว”

“จ๊ะ ฉันยังนึกเสียดายอยู่ทุกวัน ที่เกิดมาไม่ทันพระองค์ท่าน แล้วตอนนี้เกิดอะไร ขึ้นกับพุทธศาสนาที่เมืองเวสาลีเล่า”

“เพคะ เมื่อหลายเดือนก่อน พระภิกษุชาวเมืองเวสาลีได้แตกกันออกเป็น ๒ ฝ่าย อันเนื่องมาจากความขัดแย้งกันในเรื่องวัตถุ ๑๐ ประการที่ภิกษุวัชชีบุตรนำมาแสดง ว่ากันตามพระวินัยแต่เดิมมาวัตถุเหล่านั้นล้วนเป็นของผิดพระธรรมวินัยทุกข้อ แต่กลับ นำมาใช้เป็นข้อวัตรปฏิบัติที่เป็นที่รู้จักกันเฉพาะกลุ่ม”

“แล้วชาวเมืองเวสาลีไม่คัดค้านกันหรือ”

ภาวิณีพยักหน้าในเชิงปฏิเสธ

“ไม่พะคะ เขาไม่รู้พระวินัย พอมีพระยสะ ซึ่งเป็นพระมาจากที่อื่นไปยังอุโบสถของ ภิกษุพวกวัชชีบุตรเหล่านั้น ได้รับรู้ความประพฤติที่ย่อหย่อน และได้เห็นพฤติกรรม การเรียไรเงินพวกอุบาสกที่มาทำบุญเพื่อเป็นค่าบริวารของพระสงฆ์ พระยสะจึงได้ กล่าวติเตียนภิกษุชาววัชชีว่า

การกระทำเช่นนี้ขัดต่อพุทธบัญญัติ เป็นความผิดทั้งผู้รับทั้งผู้ถวาย และเทศนาจน เหล่าทายกทายิกาเข้าใจและเกิดความเลื่อมในตัวท่านเป็นอันมาก เป็นเหตุให้ภิกษุชาว วัชชีโกรธคิดจะลงโทษพระยสะโดยการขับไล่ออกเสียจากหมู่คณะ”

“เหตุการณ์วุ่นวายใหญ่เลยสิ”

เจ้าหญิงทรงสดับฟังและเอ่ยถามอย่างสนพระทัย

“พะคะ ในครั้งนั้นภิกษุชาววัชชีถึงกับพากันไปห้อมล้อมกุฏิของพระยสะ แต่ท่าน ทราบเสียก่อนจึงได้หลบหนีไปยังเมืองอื่นและได้รวบรวมพระภิกษุจากเมืองปาวา และเมืองอวันตีไปยังสหชาตินคร เพื่อนิมนต์พระเรวตเถระเป็นองค์ประธานในการ ประชุม

ในครั้งแรกเหล่าภิกษุฝ่ายของพระยสะหรือภิกษุฝ่ายวินยวาที คิดจะพิจารณาหา ทางระงับอธิกรณ์ที่สหชาตินครนั้น แต่พระเรวตเถระเสนอว่า อธิกรณ์เกิดขึ้นที่ใดควรไป ระงับเสียที่นั่น จึงกำหนดสถานที่เป็นวาลิการามที่เมืองเวสาลี ขณะนี้กำลังเป็นเวลา รวมตัวของพระอรหันต์ตามแคว้นต่างๆ เพื่อไปร่วมการประชุมยังเมืองเวสาลีพะคะ”

“เรื่องเป็นมาอย่างนี้เอง เธอจึงคิดจะไปร่วมงานด้วย ดีจริง ฉันขออนุโมทนา”

“ข้าพระองค์คงมิได้ไปทำอะไรมากหรอกพะคะพระธิดา ที่ประชุมสงฆ์ย่อมไม่ ต้องการให้มาราวสไปวุ่นวายมากนัก เหล่าอุบาสกอุบาสิกาทำได้แค่เพียงจัดสถานที่ ให้สะดวกสบายและเตรียมภัตตาหารอยู่เบื้องนอก”

เห็นว่าคู่สนทนารับฟังแล้วนั่งนิ่ง ภาวีนิจึงเอ่ยถาม

“ทรงดำริสิ่งใดอยู่หรือพะคะ”

“ไม่ทราบหรือภาวินี”

ตรัสถามด้วยพระสุรเสียงกระซ่ำเข้าเ้าแห่บ้ำง

“ไม่ทราบหรือเพคะ ข้าพระองค์ไม่ได้มีเจโตปริยญาณ^๒เสียหน่อย โฉนเลยจะ
ล่วงรู้พระทัยของพระธิดาได้”

“เช่นนั้นเธอจงฟัง ฉันมีแผนการสำคัญที่เพิ่งคิดได้เมื่อครู่ เอียงหูมาใกล้ๆสิ ต่อไปนี้
จะเป็นความลับระหว่างเราสองคน”

ว่าแล้วก็ขยับพระวรกายไปแนบชิดพระสหายหญิงคนสนิท กระซิบความอันใด
ขึ้นมาประโยคหนึ่ง ภาวินีฟังแล้วขมวดคิ้วมุ่น สองตรุณีปรึกษากันอยู่ชั่วครู่แล้ว
จึงปลีกตัวออกไปภายนอกวิหาร



บทที่สาม

ล่วงเข้าเวลาสาย ภายในเวฬุวันกัลณทกนิวาปสถาน ณ กรุงราชคฤห์

แม้ในท้องพระโรงจะยังเต็มไปด้วยอำมาตย์ที่อยู่ถวายคำปรึกษาว่าราชการงานแผ่นดิน แต่เจ้าชายผู้เป็นราชโอรสขององค์ประธานในที่ประชุม กลับมาเดินเตร็ดเตร่อยู่ได้ร่มไม้บริเวณเวฬุวันวิหารด้วยความสำราญใจ

ข้างกายเจ้าชายนั้นมีพระสหายในวัยไล่เลี่ยกันอยู่หนึ่งคน หากไม่ต่างกันด้วยฐานันดรศักดิ์และอาภรณ์ที่สวมใส่ บุรุษหนุ่มทั้งสองที่เดินเคียงกัน ก็ไม่ต่างจากพี่น้องร่วมสายเลือดที่มาทอดคอเล่าสารทุกข์สุขดิบให้กันฟังอยู่ริมศาลามากนัก ภายใต้เงาของป่าไผ่อันร่มเย็น เหล่ากระแตตัวน้อยคุดคู้อยู่ในโพรงมีเพียงหมุ่นกสาธิตาเท่านั้นที่บินวนเร่ร่ำมาเกาะบนกิ่งไม้และเจียหูฟังอย่างสอดรู้สอดเห็น

“มีทรงทราบข่าวนี้เลยหรือพะย่ะค่ะฝ่าบาท”

“อืม เราไม่ได้มาฟังธรรมที่วิหารทุกวันเช่นดั่งเจ้านีศิราม เรื่องที่อยากรู้ก็ไม่ได้รู้ เรื่องที่ไม่อยากรู้แย่งกันทูลเสียให้วุ่น”

“ถ้าเช่นนั้น ทรงจำประวัติศาสตร์เมื่อครั้งปฐมสังคายนาในนครของเราในอดีตได้หรือไม่พะย่ะค่ะ”

“จำได้สิ เรื่องการชำระพระธรรมวินัยอันมีพระมหากัสสปเถระเป็นองค์ประธานเวลานั้นมีลูกหลานของท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี^[๑]มาช่วยงานและตั้งบ้านเรือนอยู่ในนครราชคฤห์สืบเชื้อสายมาจนถึงรุ่นของเจ้า แล้วเวลานี้มีเรื่องใดเกี่ยวข้องกับการสังคายนาในครั้งนั้นเล่า เหตุการณ์ผ่านมาร้อยปีเกิดอิทธิพลขึ้นหรือ เล่าให้เราฟังบ้างเถิด”

“เรื่องเป็นมาอย่างนี้พะยะค่ะ...”

ศรীরามทูลเล่ากรณีพิพาท ระหว่างพระภิกษุผู้ตั้งกถาวัตถุ ๑๐ ประการกับพระยสที่ออกมาคัดค้านในเมืองเวสาลีให้แก่เจ้าชายโดยตลอด...

“ที่ข้าพระองค์ทูลถามย้ำเรื่องการสังคายนาครั้งแรก มิใช่ด้วยเพราะพระราชนัดของฝ่าบาท หรือวงศ์ตระกูลของข้าพระองค์ไปเกี่ยวข้องกับอันใดด้วยหรือพระเจ้าข้า แต่เพราะมูลเหตุทั้งหลายเริ่มต้นมาจากความไม่ลงรอยกันมาแต่การชุมนุมครั้งนั้นแล้วต่างหาก

ด้วยเหตุที่การสังคายนาในครั้งนั้นมิเพียงเพื่อชำระรอยกรองพระธรรมวินัยให้เป็นหมวดหมู่เป็นระเบียบแบบแผนเท่านั้น แต่ยังเป็นการยืนยันสัมมาตติในข้อที่ว่า แม้พระผู้มีพระภาคจะทรงมีพุทธานุญาตให้สงฆ์ถือนสิกขาบทเล็กน้อยได้

แต่ผลสรุปการสังคายนาในครั้งนั้นเป็นการสรุปว่าไม่ควรถือนสิกขาบทใดเลยเพื่อความพร้อมของพระธรรมวินัย หากแต่ในเวลานั้นยังมีภิกษุจำนวนมาก ที่ได้เข้าร่วมการประชุมและไม่เห็นด้วยกับมตินั้น มาในบัดนี้ ก็เกิดความขัดแย้งด้วยเรื่องของสิกขาบทเล็กน้อยนั่นเอง หากข้าพระองค์คาดการณ์ไม่ผิด ภายในเวลาไม่ช้าไม่นานข้างหน้า พระพุทธศาสนาอาจจะมีการแตกแยกเป็นนิกายต่างๆเนื่องด้วยความไม่ลงรอยแห่งศีลและวินัยเป็นสำคัญ”

ศรীরามถอนหายใจอย่างหนักหน่วงเมื่อเล่าจบ

“เรื่องใหญ่มิใช่เล่น เหตุใดท่านอำมาตย์เก็บเรื่องนี้เงียบไม่เอามาแจ้งในราชสำนัก”

“อาจจะกำลังร่วนวายอยู่กับพิธีสถาปนาของพระโอรสก็ได้พะยะค่ะ หมายกำหนดการเดิมจะตรงกับวันที่เริ่มทำการสังคายนา พระราชบิดาของพระองค์เองก็ได้รับเชิญเป็นประธานในงานนั้นแต่กำลังทรงบำเพ็ญอยู่”

เทวินทร์วรมันต์นั่งคิดอยู่ครู่หนึ่งจึงตรัส

“เช่นนั้นเราจะไปปรึกษาเสด็จพ่อให้ทรงเลื่อน”

“เลื่อนการสังคายนาหรือพระเจ้าข้า ทำเช่นนั้นไม่ได้พะยะค่ะ เหล่าพุทธบริษัท รับทราบขานี้กันไปทั่วทุกแคว้นและเริ่มจัดขบวนมุ่งตรงไปยังเวสาลี การเลื่อนพิธีสังคายนาย่อมจะกระทบกับคนหมู่มาก”

“หามิได้ เราจะไปขอร้องให้เสด็จพ่อเลื่อนพิธีสถาปนา ทั้งพิธีอภิเษกสมรสพร้อมกัน ในวันนั้นด้วย เลื่อนเสียให้หมด”

“เช่นนั้นพระโอรสก็จะขึ้นครองราชย์ช้าไปอีกหลายเดือน”

“ไม่สำคัญเท่างานทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาหรอก เสด็จพ่อก็น่าจะทรงเห็นพ้องกับเราด้วย ว่าแต่เนี่ยเจ้าจะเดินทางวันไหน”

“แรมแปดค่ำที่จะถึงนี้พะยะค่ะ”

ศรีรามตอบอย่างไม่ใส่ใจนัก แต่ด้วยความรู้สึกผิดปกติดังอย่างทำให้อุบาสกหนุ่ม ต้องหันกลับมาทูลถามอย่างขัดข้อง

“พระองค์ดำริแผนการอันใดอยู่หรือเปล่าฝ่าบาท”

พระสหายมีท่าที่ร้อนใจ หากแต่เจ้าชายทรงพระสรวลเบิกบาน

“นั่นเป็นไร เจโตปริยญาณของเจ้าคลาดเคลื่อนแล้วเพื่อนเอ๋ย มองเราในแง่ดีบ้างเถิด เราเพียงอยากร่วมคาราวานธรรมทานไปกับเจ้าและไม่เห็นว่าความคิดอันเป็นกุศลกรรมนี้เป็นเรื่องร้ายแต่อย่างใด”

“ไม่ได้ฝ่าบาท พระองค์ต้องเตรียมรับการสถาปนาและเข้าพิธีอภิเษกในเวลาอีกไม่ช้านาน คาราวานที่ข้าพระองค์จัดไปคงกลับมาไม่ทันเวลาแน่”

“ก็นั่นแหละ ที่เราต้องการ”

“ไม่มีประโยชน์หรอกฝ่าบาท ทรงหนึ่งานแต่งงานครั้งนี้ ครั้งหน้าก็ต้องมีอีก จะทรงหนีไปตลอดชีวิตเลยหรือพะยะค่ะ”

“เจ้านี้ชักลามปาม คิดตั้งตัวเป็นบิดามาสั่งสอนเราหรือ”

“ข้าพระองค์มีกล้า”

“ถ้าเช่นนั้นจงฟัง เราสั่งให้เจ้าไปเตรียมการดังนี้...”

ร่มไม้ในชายเขตเวฬุวันวารามยังรื่นรมย์ หมุ่นกทั้งหลายนอนลงมาเกาะตามกิ่งไม้ หากสาธิตาเจื้อยแจ้วเป็นภาษามนุษย์ได้ คงบอกต่อกันไปเป็นเสียงเดียวกันว่า น่าประหลาดนัก แผนการของเจ้าชายและเจ้าหญิงซึ่งอยู่ห่างไกลกันลิบลับ กลับมีส่วนคล้ายคลึงกันโดยมิได้นัดหมาย

ปลายทางของคาราวานที่ขนเสบียงคือนครเวสาลี แคว้นวัชชี อันเป็นสถานที่ทำการสังคายนาพระไตรปิฎกครั้งที่สอง อันมีเหตุเนื่องมาจากการปรารภข้อปฏิบัติย่อหย่อนสืบประการทางพระวินัยของพวกภิกษุวัชชีบุตร

การเดินทางในคาราวานธรรมนั้นจึงสำคัญนัก จงบินไปบอกเพื่อนพ้องของเจ้าเกิดสาธิตาเอ๋ย ไม่ควรเลยที่มนุษย์พื้นภูมของธรรมชาติ มาช่วยกันรอดูตีเพื่อนเอ๋ย ไม่เคยมีผู้ใดหันพ้นวังวนแห่งบุพเพมาแต่ไหนแต่ไรแล้ว...



[๑] *วิสาข* ชื่อมหาอุบาสิกาสำคัญในครั้งพุทธกาล มีลักษณะของเบญจกัลยาณี คือความเป็นหญิงงาม 5 อย่างคือ ผมงาม (เหงือกและริมฝีปากแดงงาม) ฟันงาม ผิวงาม วัยงาม (งามทุกวัย) แม้อยู่กลางลูกหลานกว่าห้าร้อยคนก็แทบแยกไม่ถูกว่าคนไหนเป็นนางวิสาข

[๒] *เจโตปริยญาณ* ปรีชากำหนดรู้ใจผู้อื่นได้, รู้ใจผู้อื่นอ่านความคิดของเขาได้ เช่น รู้ว่าเขากำลังคิดอะไรอยู่ ใจเขาเศร้าหมองหรือผ่องใส เป็นต้น

[๓] *อนาถบิณฑิก* ชื่อมหาอุบาสกคนสำคัญในสมัยพุทธกาล เป็นเศรษฐีอยู่ที่เมืองสาวัตถี เป็นผู้มั่งคั่งร่ำรวย สร้างวัดพระเชตุวันถวายแด่พระพุทธเจ้าและภิกษุสงฆ์และยังได้ สงเคราะห์คนยากไร้อนาถอย่างมากมายเป็นประจำ จึงได้ชื่อว่าอนาถบิณฑิก ซึ่งแปลว่า ผู้มีก้อนข้าวเพื่อคนอนาถา

(...อ่านตอนต่อไปในฉบับหน้า)

สารบัญ ↩



ก้าวเล็กๆ แห่งการเริ่มต้น โดย ใบไม้ที่ร่วงหล่น

วันนี้ผมจะขอกล่าวถึงเกร็ดเล็กๆ ของการเริ่มปฏิบัติ
ผมรู้ว่ามีคนจำนวนไม่น้อยที่อยากจะเริ่มปฏิบัติ การตามดูจิต
แต่ไม่รู้ว่าจะเริ่มยังไง จะดูตรงไหน แล้วดูอย่างนี้ถูกไหม หรือว่าเพ่งไป
ผมจะมาแนะนำวิธีการเริ่มต้นง่ายๆ ครับ

ก่อนอื่น ให้คุณลองพูดคำว่า “พุท-โธ” สัก ๒-๓ ครั้ง
คุณจะได้ยินเสียง “พุท-โธ” ที่คุณเปล่งออกไป
คุณจะเห็นว่าตัวคุณเป็นผู้ได้ยินเสียง
และเสียงที่ได้ยินไม่ใช่ตัวคุณอย่างแน่นอน คุณเป็นเพียงผู้ได้ยิน

ขั้นต่อมา ให้คุณลองพูดว่า “พุท-โธ” ในใจ สัก ๒-๓ ครั้ง
ที่นี่คุณจะรู้สึกว่ามีเสียงพากย์ในใจ ว่า “พุท-โธ พุท-โธ”
คุณรู้สึกไหมครับการที่คุณได้ยินเสียงพากย์ในใจเหล่านั้น
ก็เหมือนกับการที่คุณได้ยินเสียงภายนอก
เสียงที่ได้ยินในใจมันไม่ใช่ตัวจิต
มันเป็นเพียงสิ่งที่ถูกได้ยิน สิ่งที่ถูกรู้

ทีนี้เราเอามาประยุกต์ใช้ยังไง
เคยไหมครับเวลาโกรธหรือโมโหอะไร มันจะมีเสียงพากย์วนไปวนมา
ว่า “ทำไมต้องมาทำอย่างนี้กับฉัน ทำไมฉันถึงต้องมาโดนอย่างนี้”
ฉันทำมาตลอดต้องมาได้รับผลอย่างนี้หรือ
โมโหจริงๆ เลย อยากจะทำร้ายคืนให้เขาต้องเจ็บแสบบ้าง”
เห็นไหมครับว่าเสียงพากย์เหล่านี้ก็เป็นแค่เพียงสิ่งที่จิตได้ยิน หรือสิ่งที่จิตไปรู้ ไม่ใช่

ตัวจิตเลย จิตไม่ได้โกรธ เพียงแต่จิตไปฟังอารมณ์ที่โกรธ
แล้วถูกชักจูงไปด้วยว่าจิตโกรธนะ เพราะขาดสติ

เท่านั้นละครับการตามรู้จิตในเบื้องต้น
จิตเขาจะคิดเขาจะได้ยิน ให้เขาคิดให้เขาได้ยินไป ไม่ต้องไปห้ามนะครับ
เพราะเป็นธรรมชาติของจิต เราแค่คอยตามดูว่าเขาไปคิดนะ
เขาได้ยินเสียงพากย์นะ เพื่อไม่ให้จิตถูกชักจูง หลงตามความคิดครับ

สารบัญ ↩



ร่วมส่งบทความ

นิตยสารเล่มนี้จะเป็นนิตยสารคุณภาพได้ ก็ด้วยเนื้อหาดี ๆ ภายในฉบับที่จัดสรรลงอย่างต่อเนื่องนะคะ

หากคุณผู้อ่านท่านใด มีความสามารถในการเขียน มีศรัทธา และความเข้าใจในคำสอนของพุทธศาสนา ไม่ว่าจะในระดับเบื้องต้น เบื้องกลาง หรือเบื้องปลาย และมีใจรักที่อยากจะสื่อสารถ่ายทอดสิ่งนั้นให้กับผู้อื่น ได้ทราบ และได้ประโยชน์จากสิ่งเหล่านั้น เช่นเดียวกับที่เราอาจเคยได้รับจากผู้อื่นมาแล้ว ก็ขอเชิญทุกท่านส่งบทความมาร่วมเป็นส่วนหนึ่งของ ธรรมะใกล้ตัว ด้วยกันนะคะ

คุณอาจไม่จำเป็นต้องเป็นนักเขียนฝีมือเลิศ แต่หากมีใจที่คิดอยากจะทำถ่ายทอด มีสิ่งที่คิดว่าอยากแบ่งปันความรู้ความเข้าใจนั้นให้กับคนอื่น ๆ ก็ลองเขียนส่งเข้ามาได้เลยค่ะ

๑. คอลัมน์ที่เปิดรับบทความ

คอลัมน์: ธรรมะจากคนสู้กิเลส

เนื้อหา: เปิดโอกาสให้คุณ ๆ ได้เล่าประสบการณ์จริงของตนเอง ว่าผ่านอะไรมาบ้าง มีอะไรเป็นข้อคิดที่เป็นประโยชน์บ้าง อะไรทำให้คนธรรมดาคนหนึ่ง กลายเป็นคนดีขึ้นมา และทำให้คนมีกิเลสเยอะกลายเป็นคนกิเลสบางลงได้ มีแต่คนที่เปลี่ยนแปลงตัวเองแล้วเท่านั้น จึงจะเขียน ธรรมะใกล้ตัว ได้สำเร็จ

คอลัมน์: นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ

เนื้อหา: เปิดโอกาสกว้างสำหรับคนที่ชอบคิดชอบเขียน โดยเฉพาะอดีตนักฝัน ที่เพิ่งผันตัวมาอยู่ในโลกธรรมะ เพื่อสร้างสรรค์เรื่องราวให้คนได้ข้อคิดข้อธรรม ผ่านความสนุกของรูปแบบนิยายหรือเรื่องสั้นได้อย่างเพลิดเพลิน

คอลัมน์: คำคมชวนคิด

เนื้อหา: รวบรวมข้อคิด หรือคำคมของบุคคลต่าง ๆ ที่เคยได้ยินมาแล้วสะดุดใจ มาบอกต่อ ยิ่งถ้าใครสามารถสร้างสรรค์วรรคทองได้เองยิ่งดี เพราะจะ

ได้ฝึกริเริ่มวิเสสดูใจ ซึ่งเป็นแม่บทของกรรมที่ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างสุดยอด เนื่องจากแง่คิดดี ๆ จะช่วยให้คนอ่านคิดดี หรือได้คิดเพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิต วิชาที่ย้อนกลับมาสนองตอบแทนคุณ ก็คือการพูดโอเคเดียวเหมือนน้ำพุไม่รู้จักรู้สิ้น กับทั้งเป็นที่ยอมรับในวงกว้างด้วย

กติกา: หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น หรือแปลมาจากภาษาอังกฤษ กรุณาระบุแหล่งที่มา หรือชื่อของบุคคลผู้เป็นเจ้าของคำคมด้วยนะคะ

คอลัมน์: สัพเพเหระธรรม

เนื้อหา: เรื่องราว เรื่องเล่า อาจมาจากฉากหนึ่งในชีวิตของคุณ ที่มีเกร็ดข้อคิดทางธรรม หรือข้อคิดดี ๆ อันเป็นประโยชน์ อาจเป็นเรื่องเล่าสั้น ๆ ในรูปแบบที่เสมือนอ่านเล่น ๆ แต่อ่านจบแล้ว ผู้อ่านได้เกร็ดธรรมหรือข้อคิดดี ๆ ติดกลับไปด้วย

คอลัมน์: กวีธรรมะ

เนื้อหา: พื้นที่ที่เปิดกว้างสำหรับกวีธรรมะทั้งหลาย โดยไม่จำกัดรูปแบบและความยาวของบทกวี หรือหากจะคัดเอาบทกวีที่น่าประทับใจ ให้แง่คิดอะไรในเชิงบวก ก็สามารถนำมาลงได้เช่นกัน แต่ถ้าให้ติดกลั่นกรองออกมาด้วยตนเองได้ ก็ยิ่งดีค่ะ

กติกา: หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น ต้องระบุที่มาที่ไปอย่างชัดเจนด้วยนะคะ

คอลัมน์: เทียววัด

เนื้อหา: รับหมดไม่ว่าจะเป็นวัดสวยหรือสถานที่ปฏิบัติธรรม ข้อมูลข่าวสารจากทั่วประเทศนั้น ไม่มีวันที่ใครคนเดียวจะรู้ได้หมด ถ้าช่วยเป็นหูเป็นตาให้แกกัน ก็คงจะมีประโยชน์อย่างมหาศาล

กติกา: นอกจากข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ บรรยายภาพ ภูมิสถา ฯลฯ ของวัดแล้ว ต้องขอรูปทิวทัศน์ภาพสวย ๆ มาประกอบบทความ อีกทั้งไม่พาดหมหรือแทรกธรรมะด้านการปฏิบัติที่ขัดแย้งกับแนวทางของนิตยสารนะคะ

คอลัมน์: ธรรมะปฏิบัติ

เนื้อหา: ร่วมบอกเล่าประสบการณ์จริง ประสบการณ์ตรงจากการปฏิบัติธรรม เพื่อเป็นทั้งธรรมทาน และ

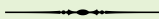
เป็นทั้งกำลังใจ สำหรับผู้ที่กำลังร่วมเดินทางอยู่บน
เส้นอริยมรรคเส้นเดียวกันนี้

คอลัมน์: ของฝากจากหมอ

เนื้อหา: นำเสนอข่าวสารในวงการแพทย์ หรือ
สารน่ารู้อันเป็นประโยชน์เกี่ยวกับสุขภาพ ที่คน
ทั่วไปสนใจ หรือนำไปใช้ได้ เพื่อเป็นวิทยาทานให้กับ
ผู้อ่าน จากมุมมองต่าง ๆ ที่แพทย์แต่ละแขนงมีความรู้
ความเชี่ยวชาญต่าง ๆ กัน

กติกา:

- ▶ หากเป็นบทความที่แนะนำให้มีการทดลองกิน
ยา หรือแนะนำให้ผู้อ่านปฏิบัติตามด้วย ขอ
จำกัดเฉพาะผู้เขียน ที่เป็นผู้เรียนหรือทำงาน
ในสาขาวิชาชีพที่เกี่ยวข้องเท่านั้น เพื่อป้องกันการ
นำเสนอข้อมูลที่คลาดเคลื่อน และอาจส่งผล
ต่อผู้อ่านได้ค่ะ
- ▶ หากนำเสนอประเด็นที่ยังเป็นที่ถกเถียงอยู่ใน
วงการแพทย์ ขอให้มีการอ้างอิงด้วย เช่น มา
จากงานวิจัยชิ้นไหน หรือหากเป็นเพียงความเห็น
ส่วนตัวของหมอ ก็กรุณาระบุให้ชัดเจนด้วยค่ะ



๒. อ่านสัณนิษฐาน ก่อนคิดเขียน

เนื่องจากในแต่ละสัปดาห์ มีงานเขียนส่งเข้ามาเป็น
จำนวนมากชิ้นขึ้นเรื่อย ๆ ดังนั้น เพื่อเป็นการช่วยลด
เวลา และลดภาระให้กับอาสาสมัคร ในการเข้ามา
ช่วยกันคัดเลือก และพิสูจน์อักษรของบทความ
ต้องขอรบกวนผู้ส่งบทความ เรียบเรียงงานเขียนตาม
แนวทางดังนี้ด้วยนะคะ

๒.๑ ตรวจทานก่อนถูกผิดให้เรียบร้อย

ก่อนส่งบทความ รบกวนผู้เขียนทุกท่านช่วยตรวจทาน
ให้แน่ใจก่อนนะคะว่า ไม่มีจุดไหนพิมพ์ตกหล่น พิมพ์
เกิน พิมพ์ผิดพลาด หรือเขียนตัวสะกดไม่ถูกต้อง ผ่าน
สายตาของผู้เขียนแล้ว

หากไม่แน่ใจตัวสะกดของคำไหน สามารถตรวจสอบ
ได้จากที่นี่เลยคะ

เว็บเครือข่ายพจนานุกรม ราชบัณฑิตยสถาน

<http://rirs3.royin.go.th/ridictionary/lookup.html>

๒.๒ จัดรูปแบบตามหลักงานเขียนภาษาไทย
เพื่อให้ทุกบทความมีลักษณะของการจัดพิมพ์ที่
สอดคล้องกัน ขอให้การจัดรูปแบบในลักษณะดังนี้
นะคะ

- ▶ **เครื่องหมายคำถาม (?) และเครื่องหมาย
ตกใจ (!)**
เขียนติดตัวหนังสือด้านหน้า และวรรคด้านหลัง
เช่น “อ้าว! เธอไม่ได้ไปกับเขาหรือหหรือ? ฉัน
นึกว่าเธอไปด้วยเสียอีก”
- ▶ **การตัดคำเมื่อขึ้นบรรทัดใหม่**
สำหรับคนที่นิยมเขียนแบบเคาะ [Enter] เพื่อ
ตัดขึ้นบรรทัดใหม่ แทนการรบกวนคำอัตโนมัติของ
โปรแกรมคอมพิวเตอร์ อยากให้ช่วยดูการตัด
คำด้วยนะคะว่าตัดได้อย่างเหมาะสม คืออ่าน
ได้สโลน ไม่สะดุด ไม่แยกคำ หรือไม่ขึ้นบรรทัด
ใหม่ผ่ากลางวลีที่ควรอ่านต่อเนื่องกัน โดยไม่
จำเป็น เช่น

“ฉันไม่ขอให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่าลกรรม
ข้อถามนั้นหนักไม่ใช่เล่น”

“ฉันไม่ขอให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่า
ลกรรมข้อถามนั้นหนักไม่ใช่เล่น” (อ่านง่ายกว่าค่ะ)
หรือดูหลักเกณฑ์อื่น ๆ ได้จากที่นี่เพิ่มเติมด้วยก็ได้ค่ะ

ราชบัณฑิตยสถาน > หลักเกณฑ์ต่าง ๆ

<http://www.royin.go.th/th/profile/index.php>

๒.๓ ความถูกต้องของฉันทลักษณ์สำหรับชิ้น งานร้อยกรอง

สำหรับท่านที่แต่งร้อยกรองเข้ามาร่วมในคอลัมน์
กวีกรรม ขอให้ตรวจทานให้แน่ใจสัณนิษฐานคะว่า
บทกลอนนั้น ถูกต้องตามฉันทลักษณ์แล้วหรือยัง จะ
ได้ช่วยกันใส่ใจและเผยแพร่แต่ในสิ่งที่ถูกต้องให้ผู้อื่น
กันคะ

คุณผู้อ่านสามารถตรวจสอบ หรือหาความรู้เพิ่มเติม
เกี่ยวกับฉันทลักษณ์ของกวีไทยได้จากที่นี่ด้วยนะคะ

ร้อยกรองของไทย

(โคลง ฉันท์ กาพย์ กลอน ร่าย)

<http://thaiarc.tu.ac.th/poetry/index.html>

๒.๔ ความยาวของบทความ และการจัดย่อหน้า
ปกติแล้วเราไม่จำกัดความยาวของชิ้นงานในทุกคอลัมน์ค่ะ แต่ก็อยากให้ผู้เขียนใช้ดุลยพินิจดูด้วยค่ะว่าความยาวประมาณใดน่าจะเหมาะสม โดยลองดูจากบทความที่ลงในเล่ม และลองเทียบเคียงความรู้สึกในฐานะผู้อ่านดูนะคะ

สำหรับเรื่องสั้น หรือนวนิยาย ที่อาจมีความยาวมากกว่าบทความอื่น ๆ และมีการเปลี่ยนฉากอยู่บ้าง อย่าลืมเบรกสายตาผู้อ่าน โดยการขึ้นย่อหน้าใหม่เมื่อถึงจุดหนึ่ง ๆ ของเรื่องที่เหมาะสมด้วยนะคะ เพราะการเขียนเป็นพริด เห็นแต่ตัวหนังสือติด ๆ กันลงมายาว ๆ จะลดทอนความน่าอ่านของบทความไปอย่างน่าเสียดายค่ะ

หากบทความใด อ่านยาก ๆ หรือมีจุดบกพร่องที่ต้องแก้ไขเยอะมาก ๆ ทางทีมงานอาจจะต้องขออนุญาตเก็บไว้เป็นอันดับหลัง ๆ ก่อนนะคะ

๓. ส่งบทความได้ที่ไหน อย่างไร

๓.๑ กระดานส่งบทความ

เมื่อเขียน อ่านทาน และตรวจทาน บทความพร้อมส่งเรียบร้อยแล้ว งานเขียนทุกชิ้น สามารถโพสต์ส่งได้ที่กระดาน “ส่งบทความ” ได้เลยนะคะ ที่:

<http://dungtrin.com/forum/viewforum.php?f=2>

โดยหัวข้อกระทู้ ขอให้ใช้ฟอร์แมตลักษณะนี้นะคะ

(ชื่อคอลัมน์) ชื่อเรื่อง โดย ชื่อผู้แต่ง

เช่น

(สัพเพเหระธรรม) เทพธิดาโรงงาน โดย คนไกลวัด

(ธรรมะปฏิบัติ) เส้นทางปฏิบัติ 1 โดย sotima

(ของฝากจากหมอ) เครียดได้...แต่อย่านาน โดย หมออดิ

เพื่อช่วยให้ทีมงานสามารถจัดหมวดหมู่ของชิ้นงาน

ได้เร็วขึ้นค่ะ

๓.๒ แนบไฟล์ Word มาด้วยทุกครั้ง

หากแปะเนื้อความลงในกระทู้เลย ฟอร์แมตต่าง ๆ เช่น ตัวหนา ตัวบาง ตัวเอียง จะหายไปค่ะ เพื่อความสะดวก รบกวนทุกท่านแนบไฟล์ Word ที่พิมพ์ไว้มาด้วยนะคะ (ในหน้าโพสต์ จะมีปุ่ม Browse ให้เลือก Attach File ได้เลยนะคะ)

ใครมีรูปประกอบ ก็ Attach มาด้วยวิธีเดียวกันนี้นะคะ

และหากไฟล์มีขนาดใหญ่ ทำเป็น zip เสียก่อน ก็จะช่วยประหยัดพื้นที่ได้ไม่น้อยค่ะ

๔. ส่งแล้วจะได้อะไรหรือไม่

ปกติแล้ว เวทีแห่งนี้เป็นเวทีที่เปิดกว้าง หากบทความนั้น ให้อรรถาธิบายที่เป็นไปเพื่อเกื้อกูลกันในทางสว่าง และเป็นแนวทางที่ตรงตามแนวทางคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านจากผู้จริงในด้านที่เชี่ยวชาญ ก็จะได้รับรางวัลแน่นอนค่ะ

ทั้งนี้ รวมถึงความยากง่ายในการอ่านพิจารณาบทความ การแก้ไขจุดบกพร่องต่าง ๆ ในงานพิสูจน์อักษร หากเป็นไปอย่างคล่องตัว ก็จะช่วยให้พิจารณาชิ้นงานได้ง่ายขึ้นด้วยค่ะ

แต่หากบทความใด ยังไม่ได้รับคัดเลือกให้ลง ก็อย่าเพิ่งหมดกำลังใจนะคะ วันหนึ่ง คุณอาจรู้อะไรดี ๆ และเขียนอะไรดี ๆ ในมุมที่ใครยังไม่เห็นเหมือนคุณอีกก็ได้ค่ะ :)

และถ้าอยากเริ่มต้นการเป็นนักเขียนธรรมะที่ดี ก็ลองติดตามอ่านคอลัมน์ เขียนให้คนเป็นเทวดา ที่คุณ ‘ดังตฤณ’ มาช่วยเขียนเป็นนักเขียนประจำให้ทุกสัปดาห์ดูนะคะ

ขอบคุณทุกท่านในจิตอันมีธรรมเป็นทานของทุกท่านค่ะ

ธรรมะใกล้ตัว
dharma at hand

มาร่วมเป็นอีกหนึ่งกำลัง ที่ช่วยสร้างภาพใหม่ให้กับพระพุทธศาสนา
ด้วยการร่วมส่งบทความ ข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ท้ายเล่ม หรือที่
<http://dungtrin.com/dharmaathand/>